



Golffitnesskurs

Beschreibung	Für ein gutes Golfspiel sollte man sein wirkungsvollstes Werkzeug, den eigenen Körper, optimieren. Im Golf-Fitness-Training werden nicht nur Funktionskraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit verbessert, sondern es ergibt sich auch eine Minderung des Verletzungsrisikos.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Einführungstraining mit individueller Trainingsanpassung• Betreutes Golfcircle Training• Analyse, Training, Erfolgskontrolle
Voraussetzung	<ul style="list-style-type: none">• Keine, für alle Spielstärken
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Steigerung durch gezieltes Aufbautraining• Steigerung der Kraft und Beweglichkeit• Golffitness-Defizite erkennen und spezifisch trainieren• Richtige Bewegungsmuster und Muskelkontrolle erlernen
Datum	auf Anfrage / D_70522
Dauer	Total 23.00 Lektion(en)
Preis	CHF 790.00
Durchführungsort	Golfpark Holzhäusern (in Planung)

Golfpark Holzhäusern

Katharinenhof 3
6343 Holzhäusern

Tel. +41 41 799 70 10

golfpark.holzhaeusern@migros-luzern.ch
klubschule.ch

