



Golf Workshop Speedentwicklung

Beschreibung	<ul style="list-style-type: none">• Erlernen Sie in unserem Speedentwicklungs-Workshop das Geheimnis von längeren und kraftvollen Abschlügen.• In kleinen Gruppen (3-4 Teilnehmer) erklären wir Ihnen alle technischen Abläufe, welche für eine optimale Kraftentwicklung in Ihrem Golfschwung wichtig sind.• Wir geben Ihren Abschlügen mehr Drive!						
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Warm Up• Technikentwicklung der physischen Kraftquellen• Individuelle technische und physische Korrekturen der verschiedenen Schlüsselpositionen• Einführen spezifischer Körperübungen.						
Voraussetzung	ab Platzreife						
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Erlernen der wichtigsten technischen Faktoren die für die Speed Entwicklung des Schwunges zuständig sind• Kennenlernen der wichtigsten körperlichen funktionalen Bewegungsvoraussetzungen die zum kraftvollem Schwung führen• Anwenden der richtigen Bewegungsabläufe und analysieren anhand des Trackman Systems• Kennenlernen eines adäquaten Körpertrainings und Umsetzung in den Schwung						
Datum	17.08.2019 / E_1270390						
Zeit	10:00 - 11:40 h						
Wochentage	Sa						
Dauer	1 Kurstag(e). Total 2.00 Lektion(en) à 50 Minuten						
Preis	CHF 90.00						
Durchführungsort	Golfpark Otelfingen						
Termine	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead><tbody><tr><td>1 Sa</td><td>17.08.2019</td><td>10:00 - 11:40</td></tr></tbody></table>	Tag	Datum	Zeit	1 Sa	17.08.2019	10:00 - 11:40
Tag	Datum	Zeit					
1 Sa	17.08.2019	10:00 - 11:40					

Golfpark Otelfingen

Tel. +41 58 568 68 00

Neue Riedstrasse 72
8112 Otelfingen

academy@golfotelfingen.ch
klubschule.ch

