



Golf GCL Ladies 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	06.06.2019 / E_1285199
Zeit	10:00 - 11:40 h
Wochentage	Do
Dauer	1 Kurstag(e). Total 2.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 90.00
Durchführungsort	Golfpark Otelfingen

Golfpark Otelfingen Tel. +41 58 568 68 00
Neue Riedstrasse 72 academy@golfotelfingen.ch
8112 Otelfingen klubschule.ch





Golf GCL Ladies Workshop Speedentwicklung

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Do	06.06.2019	10:00 - 11:40

Golfpark Otelfingen

Neue Riedstrasse 72
8112 Otelfingen

Tel. +41 58 568 68 00

academy@golfotelfingen.ch
klubschule.ch

