



Golffitnesskurs (Golf & Fitness)

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	28.05.2019 - 24.09.2019 / E_1296139		
Zeit	Zeit unregelmässig		
Wochentage	Di		
Dauer	11 Kurstag(e). Total 22.00 Lektion(en) à 60 Minuten		
Preis	CHF 880.00		
Durchführungsort	Golfpark Holzhäusern, Katharinenhof 3, 6343 Holzhäusern		
Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Di	28.05.2019	17:00 - 17:50
	2 Di	28.05.2019	18:00 - 18:50
	3 Di	04.06.2019	17:00 - 17:50
	4 Di	04.06.2019	18:00 - 18:50
	5 Di	11.06.2019	17:00 - 17:50
	6 Di	11.06.2019	18:00 - 18:50

Golfpark Holzhäusern

Tel. +41 41 799 70 10

Katharinenhof 3
6343 Holzhäusern

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





Golffitnesskurs (Golf & Fitness)

Termine	Tag	Datum	Zeit
	7 Di	18.06.2019	17:00 - 17:50
	8 Di	18.06.2019	18:00 - 18:50
	9 Di	25.06.2019	17:00 - 17:50
	10 Di	25.06.2019	18:00 - 18:50
	11 Di	02.07.2019	17:00 - 17:50
	12 Di	02.07.2019	18:00 - 18:50
	13 Di	20.08.2019	17:00 - 17:50
	14 Di	20.08.2019	18:00 - 18:50
	15 Di	27.08.2019	17:00 - 17:50
	16 Di	27.08.2019	18:00 - 18:50
	17 Di	03.09.2019	17:00 - 17:50
	18 Di	03.09.2019	18:00 - 18:50
	19 Di	17.09.2019	17:00 - 17:50
	20 Di	17.09.2019	18:00 - 18:50
	21 Di	24.09.2019	17:00 - 17:50
	22 Di	24.09.2019	18:00 - 18:50

Golfpark Holzhäusern

Katharinenhof 3
6343 Holzhäusern

Tel. +41 41 799 70 10

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

