



Golf & Gesundheit: Gesund schwingen 01 / Andreas Krämer

| | | | |
|-------------------------|---|--------------|---------------|
| Beschreibung | Nach dem Golfspiel zwickt es in der Hüfte, sticht es im Knie oder schmerzt es im Rücken? In den meisten Fällen sind diese Schmerzen auf eine schlechte Haltung, auf Fehlbe- oder Überlastungen während des Spiels oder mangelnde Vorbereitung zurückzuführen. Mit dem richtigen Training lassen sie sich ganz einfach vermeiden. Unkorrigiert können diese Schmerzen richtige Beschwerden auslösen. So oder so - ein Kurs bei Ihrem PGA Health Professional lohnt sich für Sie. | | |
| Inhalt | <ul style="list-style-type: none">• Grundlagen für das gesundheitsfördernde Golftraining• Was Sie vermeiden sollten• Individuelle Tipps im kurzen und langen Spiel• Aufbau von sinnvollen Trainingseinheiten für den Freizeitgolfer, um Überlastungsverletzungen vorzubeugen | | |
| Voraussetzung | Mind. Platzreife | | |
| Lernziele | <ul style="list-style-type: none">• Mehr Verständnis für die Bewegungen• Verbessern der Technik• Verbessern der Beweglichkeit und Kraft | | |
| Datum | 22.06.2019 - 05.10.2019 / E_1300208 | | |
| Zeit | Zeit unregelmässig | | |
| Wochentage | Sa | | |
| Dauer | 10 Kurstag(e). Total 20.00 Lektion(en) à 45 Minuten | | |
| Preis | CHF 560.00 | | |
| Durchführungsort | Golf Academy Waldkirch | | |
| Termine | Tag | Datum | Zeit |
| | 1 Sa | 22.06.2019 | 07:20 - 08:50 |
| | 2 Sa | 29.06.2019 | 07:20 - 08:50 |
| | 3 Sa | 13.07.2019 | 07:20 - 08:50 |

Golfpark Waldkirch

Tel. +41 71 434 67 79

Moos
9205 Waldkirch

golfschule@golfwaldkirch.ch
klubschule.ch





Golf & Gesundheit: Gesund schwingen 01 / Andreas Krämer

| Termine | Tag | Datum | Zeit |
|---------|-------|------------|---------------|
| | 4 Sa | 20.07.2019 | 07:20 - 08:50 |
| | 5 Sa | 17.08.2019 | 07:20 - 08:50 |
| | 6 Sa | 24.08.2019 | 07:20 - 08:50 |
| | 7 Sa | 14.09.2019 | 13:00 - 14:30 |
| | 8 Sa | 21.09.2019 | 13:00 - 14:30 |
| | 9 Sa | 28.09.2019 | 09:00 - 10:30 |
| | 10 Sa | 05.10.2019 | 09:00 - 10:30 |

Golfpark Waldkirch

Moos
9205 Waldkirch

Tel. +41 71 434 67 79

golfschule@golfwaldkirch.ch
klubschule.ch

