



Golf & Gesundheit: Gesund schwingen 02 / 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	12.06.2019 - 16.08.2019 / E_1324976		
Zeit	09:00 - 10:30 h * (* Hauptkurszeit, es gibt aber Abweichungen)		
Wochentage	Mi*;Fr (* Hauptkurstag, es gibt aber Abweichungen)		
Dauer	10 Kurstag(e). Total 24.00 Lektion(en) à 45 Minuten		
Preis	CHF 696.00		
Durchführungsort	Golf Academy Waldkirch		
Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mi	12.06.2019	09:00 - 10:30
	2 Mi	19.06.2019	09:00 - 10:30
	3 Mi	26.06.2019	09:00 - 10:30

Golfpark Waldkirch

Tel. +41 71 434 67 79

Moos
9205 Waldkirch

golfschule@golfwaldkirch.ch
klubschule.ch





Golf & Gesundheit: Gesund schwingen 02 / Andreas Krämer

Termine	Tag	Datum	Zeit
	4 Mi	03.07.2019	09:00 - 10:30
	5 Fr	05.07.2019	09:00 - 12:00
	6 Mi	10.07.2019	09:00 - 10:30
	7 Mi	17.07.2019	09:00 - 10:30
	8 Mi	24.07.2019	09:00 - 10:30
	9 Mi	14.08.2019	09:00 - 10:30
	10 Fr	16.08.2019	09:00 - 12:00

Golfpark Waldkirch

Moos
9205 Waldkirch

Tel. +41 71 434 67 79

golfschule@golfwaldkirch.ch
klubschule.ch

