



# Golf Workshop Speedentwicklung

<b>Beschreibung</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Erlernen Sie in unserem Speedentwicklungs-Workshop das Geheimnis von längeren und kraftvollen Abschlügen.</li><li>• In kleinen Gruppen (3-4 Teilnehmer) erklären wir Ihnen alle technischen Abläufe, welche für eine optimale Kraftentwicklung in Ihrem Golfschwung wichtig sind.</li><li>• Wir geben Ihren Abschlügen mehr Drive!</li></ul>						
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Warm Up</li><li>• Technikentwicklung der physischen Kraftquellen</li><li>• Individuelle technische und physische Korrekturen der verschiedenen Schlüsselpositionen</li><li>• Einführen spezifischer Körperübungen.</li></ul>						
<b>Voraussetzung</b>	ab Platzreife						
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Erlernen der wichtigsten technischen Faktoren die für die Speed Entwicklung des Schwunges zuständig sind</li><li>• Kennenlernen der wichtigsten körperlichen funktionalen Bewegungsvoraussetzungen die zum kraftvollem Schwung führen</li><li>• Anwenden der richtigen Bewegungsabläufe und analysieren anhand des Trackman Systems</li><li>• Kennenlernen eines adäquaten Körpertrainings und Umsetzung in den Schwung</li></ul>						
<b>Datum</b>	29.08.2020 / E_1381414						
<b>Zeit</b>	13:00 - 14:40 h						
<b>Wochentage</b>	Sa						
<b>Dauer</b>	1 Kurstag(e). Total 2.00 Lektion(en) à 50 Minuten						
<b>Preis</b>	CHF 100.00						
<b>Durchführungsort</b>	Golfpark Otelfingen						
<b>Termine</b>	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead><tbody><tr><td>1 Sa</td><td>29.08.2020</td><td>13:00 - 14:40</td></tr></tbody></table>	Tag	Datum	Zeit	1 Sa	29.08.2020	13:00 - 14:40
Tag	Datum	Zeit					
1 Sa	29.08.2020	13:00 - 14:40					

**Golfpark Otelfingen**

Tel. +41 58 568 68 00

Neue Riedstrasse 72  
8112 Otelfingen

academy@golfotelfingen.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

