



Golf Fitness – für einen optimalen Start in die Golfsaison!

Spielen Sie Golf?

“ ... für jeden Golfspieler gibt's es fundamentale Bewegungen, die trainiert werden müssen, um eine optimale Leistung auf dem Platz zu bringen.“

Gary Player (einer der größten Golfer aller Zeiten)

Golf ist ein Sport, der alle Fähigkeiten des Sportlers einfordert, von Kraft und Beweglichkeit bis Koordination und Konzentrationsfähigkeit. Warum also nur in den Golf-Pro und in den eigenen Schwung investieren?

Das **Golf Fitness** orientiert sich an Ihrem Spielniveau ebenso wie an Ihren individuellen Stärken und Schwächen. Mein Ziel ist es, mit Ihnen einen soliden Grundstein für mehr Spaß und Erfolg im Golf zu schaffen. Indem wir die grundlegenden Fähigkeiten wie Grundausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination trainieren, senken wir das Verletzungsrisiko - während des Spiels. Hinzu kommen die positiven Effekte einer soliden Ausdauer auf den mentalen Bereich. **Sie optimierten nachhaltig Ihre Spielstärke und das Handicap, sind im Turnier fitter und konzentrierter und stärken präventiv die verletzungsanfälligen Zonen.**

Auszüge aus dem Programm:

- Sinnvolles Aufwärmen und Stretching
- Funktionsdiagnostik – aktueller Stand Ihrer Grundausdauer, Krafftähigkeit, Beweglichkeit & Koordination
- Golfspezifische Kraftübungen: Rücken, Bauch, Schulter, Arme
- Ernährungstipps für Golfer

Kursbeginn: Samstag, den 26. Mai 2012
5 Einheiten a 60 Minuten von 12.00 – 13.00 Uhr
in der Sportscheck Allwetteranlage

Kursgebühr: € 149,00 (pro Person) inkl. Theraband, Mineralgetränk, Trainingsplan
Limitiert auf 8 Teilnehmer!

Anmeldung: per Anmeldeformular

- An der Tennisrezeption
- In der Kundenberatung

Nähere Infos: Vincenzo Vavala: 0173 4041124
Oder www.vincevavala.com

Ich freue mich auf Ihre Teilnahme!