



**Für einen guten Golfschwung ist
nicht nur Techniktraining erforderlich:
die Basis dafür ist golfspezifische Fitness!**



Golffitness-Training als perfekter Start für die Golfsaison 2020!

Unter sportwissenschaftlicher Leitung von Anna Hagara lernen Sie

- Ihre Körpermitte zu stabilisieren
- die tiefe, stabilisierende Beinmuskulatur zu kräftigen
- mehr Beweglichkeit zu erlangen mit dem Fokus auf Rückenmobilisation
- Ihre Koordination und Balance zu verbessern

Teilnehmer pro Kurs: min. 6 – max. 8

am Golfplatz 1, 4864 Attersee (Änderungen sind vorbehalten)

Golffitnesskurs A + B

15 Einheiten á 60min vom 6.01. – 27.04.2020 (ausgenommen 10.02 & 17.02)

A: montags 17:15 – 18:15 Uhr

B: montags 18:30 – 19:30 Uhr

Anmeldungen bis Montag, 30. Dezember 2020

Golffitnesskurs D + E

15 Einheiten á 60min vom 3.01. – 24.04.2020 (ausgenommen 24.01 & 14.02)

D: freitags 16:00 – 17:00 Uhr

E: freitags 17:15 – 18:15 Uhr

Anmeldungen bis Freitag, 27. Dezember 2020

Preis pro Kurs: € 199 / Person - Sonderpreis für Paare: € 360

AKTION bei der Teilnahme an 2 ausgeschriebenen Kursen erhalten Sie 50% Rabatt auf den kostengünstigeren Kurs



**Für einen guten Golfschwung ist nicht nur Techniktraining
erforderlich –
die Basis dafür ist golfspezifische Fitness!**

Durch das begleitende Golffitnessstraining können Sie während der Golfsaison Ihre körperlichen Voraussetzungen stabilisieren, aufrecht erhalten, steigern und gleichzeitig Überlastungen und Verletzungen vorbeugen.

Kursinhalte unter sportwissenschaftlicher Leitung von
Anna Hagara:

- Stabilisation & Kräftigung (Rumpf & Beine)
- golfspezifische Schnellkraft
- Rückenmobilisation & Ganzkörperbeweglichkeit
- Koordination & Balance

Golffitnesskurs A

Zeitraum: 6.01. – 27.04.2020 (ausgenommen 10.02 & 17.02)

jeden Montag, 17:15 – 18:15 Uhr

Am Golfplatz 1, 4864 Attersee (Änderungen sind vorbehalten)

15 Einheiten á 60 min.

Preis: € 199 / Person - Sonderpreis für Paare: € 360

AKTION bei der Teilnahme an 2 ausgeschriebenen Kursen erhalten Sie 50% Rabatt auf den kostengünstigeren Kurs

Teilnehmer: min. 6 – max. 8

Anmeldungen bis Montag, 30. Dezember 2019



**Für einen guten Golfschwung ist nicht nur Techniktraining
erforderlich –
die Basis dafür ist golfspezifische Fitness!**

Durch das begleitende Golffitnessstraining können Sie während der Golfsaison Ihre körperlichen Voraussetzungen stabilisieren, aufrecht erhalten, steigern und gleichzeitig Überlastungen und Verletzungen vorbeugen.

Kursinhalte unter sportwissenschaftlicher Leitung von
Anna Hagara:

- Stabilisation & Kräftigung (Rumpf & Beine)
- golfspezifische Schnellkraft
- Rückenmobilisation & Ganzkörperbeweglichkeit
- Koordination & Balance

Golffitnesskurs B

Zeitraum: 6.01. – 27.04.2020 (ausgenommen 10.02 & 17.02)

jeden Montag, 18:30 – 19:30 Uhr

Am Golfplatz 1, 4864 Attersee (Änderungen sind vorbehalten)

15 Einheiten á 60 min.

Preis: € 199 / Person - Sonderpreis für Paare: € 360

AKTION bei der Teilnahme an 2 ausgeschriebenen Kursen erhalten Sie 50% Rabatt auf den kostengünstigeren Kurs

Teilnehmer: min. 6 – max. 8

Anmeldungen bis Montag, 30. Dezember 2019



**Für einen guten Golfschwung ist nicht nur Techniktraining
erforderlich –
die Basis dafür ist golfspezifische Fitness!**

Durch das begleitende Golffitnessstraining können Sie während der Golfsaison Ihre körperlichen Voraussetzungen stabilisieren, aufrecht erhalten, steigern und gleichzeitig Überlastungen und Verletzungen vorbeugen.

Kursinhalte unter sportwissenschaftlicher Leitung von
Anna Hagara:

- Stabilisation & Kräftigung (Rumpf & Beine)
- golfspezifische Schnellkraft
- Rückenmobilisation & Ganzkörperbeweglichkeit
- Koordination & Balance

Golffitnesskurs D

Zeitraum: 3.01. – 24.04.2020 (ausgenommen 24.01 & 14.02)

jeden Freitag, 16:00 – 17:00 Uhr

Am Golfplatz 1, 4864 Attersee (Änderungen sind vorbehalten)

15 Einheiten á 60 min.

Preis: € 199 / Person - Sonderpreis für Paare: € 360

AKTION bei der Teilnahme an 2 ausgeschriebenen Kursen erhalten Sie 50% Rabatt auf den kostengünstigeren Kurs

Teilnehmer: min. 6 – max. 8

Anmeldungen bis Freitag, 27. Dezember 2019



**Für einen guten Golfschwung ist nicht nur Techniktraining
erforderlich –
die Basis dafür ist golfspezifische Fitness!**

Durch das begleitende Golffitnessstraining können Sie während der Golfsaison Ihre körperlichen Voraussetzungen stabilisieren, aufrecht erhalten, steigern und gleichzeitig Überlastungen und Verletzungen vorbeugen.
Kursinhalte unter sportwissenschaftlicher Leitung von
Anna Hagara:

- Stabilisation & Kräftigung (Rumpf & Beine)
- golfspezifische Schnellkraft
- Rückenmobilisation & Ganzkörperbeweglichkeit
- Koordination & Balance

Golffitnesskurs E

Zeitraum: 3.01. – 24.04.2020 (ausgenommen 24.01 & 14.02)

jeden Freitag, 17:15 – 18:15 Uhr

Am Golfplatz 1, 4864 Attersee (Änderungen sind vorbehalten)

15 Einheiten á 60 min.

Preis: € 199 / Person - Sonderpreis für Paare: € 360

AKTION bei der Teilnahme an 2 ausgeschriebenen Kursen erhalten Sie 50% Rabatt auf den kostengünstigeren Kurs

Teilnehmer: min. 6 – max. 8

Anmeldungen bis Freitag, 27. Dezember 2019