

Golfer-Fitness

Das spezielle Ausgleichstraining für Golfspieler aller Altersklassen und Spielstärken

Mit Schwung in die nächste Saison!

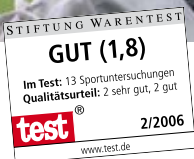


Techniktraining

allein ist nicht genug:

Verbessern Sie Beweglichkeit, Koordination und Kraft, um Rückenbeschwerden und Gelenkproblemen vorzubeugen!

Extra-Kurse
November
bis **Februar**



Zentrum für
Sportmedizin



Sport-Gesundheitspark

Gesund bewegen.

Golfer-Fitness

Das spezielle Ausgleichstraining
für Golfspieler aller Altersklassen
und Spielstärken



Bei Golfspielern bestehen oft Defizite in den Bereichen Beweglichkeit und Koordination – die Ursache von Rückenbeschwerden und Gelenkproblemen!

Verbessern Sie in diesem 4-monatigen Kurs Beweglichkeit, Koordination, Kraft und Ausdauer, um einen kraftvolleren Schwung, eine bessere Körperstabilität und Konzentrationsfähigkeit sowie eine gesteigerte allgemeine Fitness zu erlangen.

Ziele Mehr Beweglichkeit und Verbesserung des Spiels, weniger körperliche Beschwerden beim Golfspiel und im Alltag

Inhalte Verbesserung aller golfspezifischen sportmotorischen Fähigkeiten durch

- _ neuromuskuläre Funktionsgymnastik
- _ sensomotorische Stabilisierung der beanspruchten Gelenke
- _ gerätegestütztes Krafttraining
- _ individuelle Betreuung durch Diplom-Sportlehrer

Kursdauer 16 Trainingseinheiten (1 Termin pro Woche) von November bis Februar

Kursgebühr EUR **196,-**

optional: **Golf-Check**
speziell auf die Anforderungen von Golfern abgestimmter sportmedizinischer Leistungs-Check

*Einziges vom
DOSB lizenziertes
Untersuchungs-
zentrum für Spitzen-
sportler in Berlin.*

Wir beraten Sie gerne!

**ZENTRUM FÜR SPORTMEDIZIN
ZEHLENDORF**

Clayallee 225 C · am Oskar-Helene-Heim
14195 Berlin · Telefon **81 81 20**
kontakt@zentrum-sportmedizin.de