

GOLF-AKTIV-TRAINING: Fitness für Golfer

Golf ist technisch und koordinativ anspruchsvoll und erfordert ein hohes Bewegungsausmaß, eine differenziert ausgebildete Sensomotorik und eine adäquate Grundkraft im Bereich des Rumpfes und des unteren Rückens. Von Profis lernen: Tiger Woods absolviert ein tägliches Fitnessstraining. Schwerpunkte sind Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer. Tiger Woods ist seit Jahren in einer hervorragenden körperlichen Verfassung. Bernhard Langer macht Fitnessstraining, um Rückenbeschwerden vorzubeugen. Ziel des GOLF-AKTIV-TRAINING ist es diese Eigenschaften zu verbessern und zu optimieren, damit der Start in die neue Saison 2009 gut gelingt.

GOLF-AKTIV-TRAINING ist ein golfspezifisches Fitnessstraining mit folgenden Zielsetzungen:

- verbesserte Bewegungsabläufe
- Verletzungsprophylaxe
- Golfspezifischer Kraftaufbau ohne die Entwicklung von Muskelbergen

Das Angebot von GOLF-AKTIV-TRAINING beinhaltet:

- Training auf instabilen Unterlagen
- Rumpfstabilisierung / Übungen mit eigenem Körpergewicht
- Funktionelles Kraftaufbautraining (Fuß- und Sprunggelenke; Beine; Rumpf; Rücken; Bauch; Schulter)
- Einsatz von Flexi-Bar, Sing-Bar, X-Co-Trainer; BOING
- Kettlebell-Training
- Koordinatives Ausdauertraining
- Differenziertes Beweglichkeits- und Mobilisationstraining (Rumpf / Rücken / Schulter / Wirbelsäule)

GOLF-AKTIV-TRAINING: Fitness für Golfer

Trainer und Trainingsort: JÖRG LINDER AKTIV-TRAINING® :Mauerbergstraße 110
76534 Baden-Baden-Neuweier

Termine 2009

Kurs 11/2009: 4 mal Dienstag — 20.30 Uhr — 22.00 Uhr — 03.11. / 10.11. / 17.11. /
24.11.2009

Kursgebühr: 60.-- Euro pro Teilnehmer/in; zahlbar bei Kursbeginn. Sie erhalten eine Rechnung.

Teilnehmerzahl: 3 — 4 Teilnehmer. Sie benötigen Sportbekleidung und ein Handtuch. Sie erhalten zusätzlich Mineralwasser und einen Energy-Drink.

Anmeldung: Bitte postalisch an:

JÖRG LINDER AKTIV-TRAINING® Mauerbergstraße 110 76534 Baden-Baden

Sie erhalten eine Anmeldebestätigung per e-mail.

Anmeldeformular: Hiermit melde ich mich verbindlich zum o.g. Kurs an:

Name / Vorname:

Straße:

PLZ:

Ort:

Tel:

Mobil:

e-mail:

Unterschrift: