



GOLF-PILATES

Verbesserung von: Rumpfstabilität | Beweglichkeit & Rotation | Koordinativen Fähigkeiten

KURSINFORMATIONEN

Stärken Sie Ihre Rumpfmuskulatur – ein stabiler Rumpf entlastet den Rücken. Beim Golf-Pilates werden alle Tiefenmuskeln des Rumpfes trainiert und mit Hilfe des Geistes kontrolliert. Die positiven Effekte übertragen sich unmittelbar auf Ihr nächstes Golfspiel:

- Erlernen der Balance zwischen Kraft und Beweglichkeit
- Steigerung der Leistungsfähigkeit
- Verbesserung von Haltung und Koordination
- Optimieren der Verletzungsprophylaxe
- Aufbau einer starken Körpermitte mit tiefliegenden Bauchmuskeln und einer Verbesserung der Muskulatur rund um die Wirbelsäule, des Schultergürtels und des Beckens
- Durch die Konzentration auf die Koordination von Atmung und Bewegung setzt mentale Entspannung ein

**NEUER
KURS!**

ORT

Clubraum

KURSLEITUNG

Ina Schwitters

KURSTERMINE

Mo., 15.1. – 19.3.2018, 18:30 Uhr

Teilnehmer: min. 6, max. 8 Teilnehmer

PREISE

10 x 1 Std. | 89 Euro pro Person

ANMELDUNG:

Office:

Tel.: 04931 9300-431

E-Mail: info@golfclub-luetetsburg.de

Kursleiterin Ina Schwitters:

Tel.: 0178-1810100

