



Zielmanagement * Motivation * Kommunikation * Selbstmanagement * Gesundheitsmanagement * Fitness



Golffitness- Konzept für Kleingruppen



Golffitness verbessert das Handicap

Techniktraining mit dem Pro ist nur eine Seite, um das eigene Golfspiel zu verbessern. Nicht weniger wichtig im Golf ist eine gute Fitness. Mehr Kraft, eine gute Ausdauer und ein gutes Körpergefühl helfen jedem Golfer dabei, den Ball bis zum letzten Schlag konzentriert aufs Grün zu bringen.

Auch wenn Golf für Außenstehende oft nicht den Eindruck macht, besonders anstrengend zu sein, wirken beim Golfen hohe Belastungen auf den Körper ein. Besonders der Rücken und die Arme werden bei jedem Schlag stark beansprucht. Darum ist Golffitness eigentlich eine Grundvoraussetzung für jeden Hobby-Golfer.

Wer regelmäßig die Muskulatur in Rumpf und Armen trainiert wird schnell feststellen, dass der Ball auf einmal weiter fliegt und die Konzentration auch beim letzten Putt noch aufrechterhalten werden kann. Denn eine gute Fitness ist die Grundvoraussetzung für die Konzentration.

Ablauf:

- 1 wöchentliches Treffen; Dauer: 80-90min
- Ort: frei wählbar....entweder bei den Teilnehmern zu Hause oder im Studio von Comfort Coaching
- Ausrüstung: Sportzeug, Wasser, Handtuch
- Anzahl: maximal 6 Personen
- Preis: 100€ pro Trainingseinheit plus MwSt.
- Inhalte: Kräftigung, Koordination, Ausdauer, Dehnung und Mobilisation, Entspannung

