

Dein Wintertraining für einen starken Abschlag.



FITNESSTRAINING

mit Personal Trainer Hans-Peter Pauli

Einstiegstests & Analysen zum Start – golfspezifisches Kraft-, Koordinations-, Beweglichkeitstraining – pulsgesteuertes Ausdauertraining – Ernährungsempfehlungen – Abschlussgespräch inkl. weiterführendem Trainingsplan



GOLFTRAINING

mit Golf Professional Christoph Schreiner

Schwung Techniktraining – Flight Scope Messung – Messung der Schlaglänge – Schläger fitten mit Berücksichtigung der möglichen neuen Körperhaltung

- ✓ 3 Monate Begleitung durch Golf Pro & Personal Trainer inkl. Erfolgskontrolle
- ✓ 3 aufbauende Trainingspläne
- ✓ 3 Monate Mitgliedschaft im Fitnessraum
- ✓ je 4 Einheiten mit Golfpro & Pers. Trainer

€ 599

JETZT LOSLEGEN

START:
Analyse + 1. Trainingsplan

HALBZEIT (1,5 Monate):
Optimierung + 2. Trainingsplan

ABSCHLUSS (3 Monate)
Erfolgskontrolle + 3. Trainingsplan