

Dein Golf-Workout im Physio Plus

Bereite Dich optimal auf die neue Golfsaison vor. In diesem Kurz-Workshop erhältst Du Tipps für das golfspezifische Aufwärmen vor dem Spiel, konkrete Trainingsvorschläge um die Rumpfmuskulatur optimal auf das Golfspiel vorzubereiten und viele golfspezifische Übungen, die dein Golfspiel langfristig verbessern können.



- Kursinhalt**
- 18.01.2024**
Theorie «Das Golfspiel und die Muskelarbeit»
- 25.01.2024**
Golfspezifisches Aufwärmen
- 01.02.2024 + 15.02.2024**
Trainingsprogramm zur Verbesserung der Rumpfstabilität und -kraft
- 22.02.2024 + 29.02.2024 + 07.03.2024**
Golfspezifisches Training
- Zeit** Donnerstags, 18.00-19.00 Uhr
- Ort** Physio Plus AG im Gesundheitszentrum Dielsdorf
- Kosten** CHF 250.— (10% mit Physio Plus Abo)
- Kursleitung** Sabrina Griesser: Lizenzierte Golf-Physio-Trainerin EAGPT, Master of Science in Sportsphysiotherapy
- Interesse** Bitte beim Sekretariat Physio Plus melden:
info@physioplus-dielsdorf.ch oder Telefon 044 854 64 66