



"BODYFITTING 3.0" AM 27. FEBRUAR 2022

Der perfekte Start in deine Golfsaison mit Frank Adamowicz und Iris de Hoogd

Auch in Bodyfitting 3.0 steht die Praxis im Vordergrund. Nach einigen Infos geht es schon auf die Range und dort werden wir mit einigen kleinen Tests herausfinden, welche Schwerpunkte ein begleitendes Fitness Programm haben sollte.

Gemeinsam werden wir anschließend ein golfspezifisches Fitness Training absolvieren und jeder Teilnehmer erhält seinen eigenen, individuellen Trainingsplan. Sämtliche Übungen stehen den Teilnehmern online zur Verfügung, so dass Sie bequem von zu Hause aus an Ihrem Schwung arbeiten können.

Bodyfitting 3.0:

- effektive Fitnessübungen für ein besseres Spiel
- individuelle Trainingspläne online verfügbar
- Bodyfitting 3.0 auch als Prävention gegen Rückenschmerzen
- theoretische Inhalte einfach vermittelt

Kursinformationen:

- Datum: 27. Februar 2022
- Uhrzeit: 10:00 bis 15:00 Uhr
- Preis: 139,- € (für Gäste zzgl. 15,-€ Rangefee)
- Teilnehmerzahl: 8 bis 12 Personen
- Ort: Konferenzraum Indoorhalle / Range
- Material: Gymnastikmatte oder Decke / Turnschuhe

Anmeldung:

- Über unsere Homepage (www.gc-slr.de) im Bereich „Akademie / Bodyfitting am 27.02.2022“ können Sie sich für das Seminar online anmelden

Rückfragen:

- Gerne an Iris de Hoogd (info@dehoogd-sport.de)

Bitte beachten Sie die Nutzungsbestimmungen (Covid-19 Pandemie) des GC SLR zum Zeitpunkt des Kurses.

