



Golf Sling Training

PHYSIO TEAM markdorf
Monika Muehlberger



Golf Sling Training

Nicht nur eine schlechte Technik kann die Verbesserung des Handicaps schwer machen. Zum größten Teil sind es oft auch Defizite des allgemeinen Fitnesszustandes der Golfer und Golferinnen.

Auch die Kraft und Koordination der klassischen ‚Golfmuskeln‘ sind oft unter ihren Möglichkeiten. Deshalb haben wir für Golfer aller Leistungsgruppen, vom Anfänger bis zum Spitzensportler ein ganzheitliches und funktionelles Trainingkonzept erarbeitet.

Eine Herausforderung an 2 Seilen, individuell und dennoch mit viel Spass in der Gruppe:

Wir bieten Ihnen eine Innovation auf dem Gebiet der Rumpfstabilität, die Voraussetzung für jeden guten Schwung.

Diese 2 Seile mit den schwarzen Schlaufen, sehen auf den ersten Blick relativ harmlos aus.

Der erste Versuch wird Ihnen zeigen, wie fordernd es sein kann, nur sein eigenes Körpergewicht gegen 2 vibrierende Seile zu halten.

Hier im Golfclub Owingen mit Seniorinstructorin für STT Monika Muehlberger

Montag Abend 18.00 – 18.45 Uhr - 5-er Karte 65,00 €

Anmeldung in aushängender Liste oder unter Tel. 0160-7168536