

Buchung hier:

kurse@etv-golf.de mit Angabe der Kurs-Nummer!

Alle Termine vorbehaltlich von Änderungen.

Anmeldungen erforderlich aufgrund begrenzter Teilnehmerzahl.

Unser Referent ist u.a. im ETV Studioteam im Sportzentrum Hoheluft tätig und leitet seit über 20 Jahren Kurse und Seminare aus allen Bereichen des Sports. Neben Beachvolleyball und Rennrad gehört seit 2015 auch das Golfspielen zu seinen sportlichen Leidenschaften.

Mehr Info über ihn findet Ihr unter www.avitia.de

Es freut sich auf viele Teilnehmer/innen

Joachim Oehling

Diplom-
Sportwissenschaftler &
Sporttherapeut



CITY GOLF HAMBURG

Workshops GOLF-FITNESS



Stand: 25.11.2022

Warum Golf-Fitness?

Die Golfprofis wissen: Eine gute körperliche Konstitution macht auch im Golf den Unterschied. Dabei sind viele Faktoren zu berücksichtigen: u.a. Kraft und Stabilität, aber auch Koordination und Mobilität.

Das erwartet Dich:

Deshalb bieten wir zwei Workshops mit verschiedenen Schwerpunkten an:

Bei **POWER** erlernt Ihr viele Übungen für mehr Kraft und Stabilität in der ganzen Muskelkette des Golfschwungs, von den Beinen bis zu den Armen und gezielt im unteren Rücken sowie im Core-Bereich.

Bei **MOBILITY** fördern wir die Beweglichkeit und die Koordination für einen perfekten Schwung. Auch hier werden alle Funktionsbereiche für das Golfspiel (Hüfte, Rumpf, Schultergürtel) mit speziellen Übungen aktiviert.

Zusätzlich werden in beiden Workshops Ausgleichsübungen vorgestellt, um muskulären Dysbalancen vorzubeugen und die Rückenbelastung zu verringern. In den 2,5 Stunden des Workshops erhaltet Ihr Tipps und Training mit denen Ihr Euer Golfspiel garantiert nach vorne bringt. Denn mit mehr **POWER & MOBILITY** lässt sich besser golfen!

Zielgruppe: Erwachsene Golfer/innen mit oder ohne Erfahrung im Fitnessbereich

Ort: ETV-Sportzentrum Hoheluft – Kursraum 2
Lokstedter Steindamm 75, 22527 Hamburg

TERMINE WORKSHOPS

[SAMSTAGS jeweils 10:00 – 12:30 Uhr](#)

21.01.2023 WORKSHOP POWER - Kurs-Nr. GF-1.1-2023

11.02.2023 WORKSHOP MOBILITY - Kurs-Nr. GF-2.1-2023

Gebühr je Workshop:

ETV-Golf-Mitglieder: 49 Euro

Preis für Gäste: 59 Euro

Die Zahlung der Gebühr erfolgt nach Anmeldung per Überweisung.