

# CITY GOLF

## HAMBURG

### NEU: Golf-Fitness Kurse

#### Warum Golf-Fitness?

Die Golfprofis wissen: Eine gute körperliche Konstitution macht den Unterschied. Dabei sind viele Faktoren zu berücksichtigen: u.a. Kraft und Koordination. Besonders aber eine gute Beweglichkeit ist Voraussetzung für einen perfekten Schwung. Wir unterstützen durch funktionelle Übungen den Armschwung, die Drehung im Schultergürtel und der Wirbelsäule. Auch die nötigen Muskelbereiche von Rumpf, Becken, Hüfte und Beinen werden „golfspezifisch“ aktiviert. Durch Ausgleichsübungen beugen wir muskulären Dysbalancen vor und verringern die Rückenbelastung. In nur 5 Trainingseinheiten erlernt Ihr viele Übungen, welche Euer Golfspiel nach vorne bringen.

#### Der Nutzen speziell für Golfer\*innen und auch für den Alltag:

- Ein starker und ausbalancierter Schwung
- Verbesserung der Rumpfstabilität
- Mehr Halt für Schultergürtel und Rücken
- Besseres Gleichgewicht im Körperzentrum
- Prävention vor Überlastung und Verletzungen

Der Kurs ist für alle Golfer\*innen geeignet, die Ihr Spiel nach vorne bringen und fit durch die Golfsaison gehen wollen.

Teilnahme nur möglich unter den aktuellen Infektionsschutzbedingungen des Landes Hamburg (z.Zt. 2G+ Regel).

**Ort:** ETV-Sportzentrum Hoheluft, Lokstedter Steindamm 75,  
22529 Hamburg - Kursraum 4

#### Termine:

**Alle Kurse Dienstag von 16:00-17:00 Uhr**

**Jeder Kurs umfasst 5 Einheiten á 60 Minuten**

**Kurs 1:** 01.03. - 29.03.2022 - Kurs-Nr.: GF – DIE – 01

**Kurs 2:** 19.04. - 17.05.2022 - Kurs-Nr.: GF – DIE – 02

**Kurs 3:** 31.05. - 28.06.2022 - Kurs-Nr.: GF – DIE – 03

**Trainer:** Joachim Oehling - Dipl.-Sportwissenschaftler  
(Mehr Infos über ihn unter [www.avitia.de](http://www.avitia.de))



#### Teilnahme-Gebühr für eine Kursreihe:

Mitglied im ETV-Golf o. ETV-Fitness-Studio Abteilung: 49 €

Mitglied im Gcad Pinnau: 49 € / Gäste: 59 €

#### Kursanmeldung an [kurse@etv-golf.de](mailto:kurse@etv-golf.de)

Alle Anmeldungen bitte mit Angabe der Kurs-Nummer.

Du erhältst demnächst eine Antwort mit weiteren Informationen.

**Anmeldungen erforderlich aufgrund begrenzter Teilnehmerzahl.**

**Min. 5 – max. 8 Personen!**

Du hast Interesse & Fragen zum Kurs? Dann sende dem Trainer eine Nachricht an [j.oehling@avitia.de](mailto:j.oehling@avitia.de), er meldet sich gerne bei Dir zurück.

Für Informationen zu Golfkursen aller Art und Mitgliedschaften bei ETV Golf – City Golf Hamburg besuche uns unter [www.etv-golf.de](http://www.etv-golf.de)