

## TERMINE WORKSHOPS

SAMSTAGS jeweils 10:00 – 12:30 Uhr

7.10.23 WORKSHOP POWER - Kurs-Nr. GF-10-2023

4.11.23 WORKSHOP MOBILITY - Kurs-Nr. GF-11.1-2023

25.11.23 WORKSHOP POWER - Kurs-Nr. GF-11.2-2023

### Gebühr je Workshop:

ETV-Golf-Mitglieder: 50 Euro

Preis für Gäste: 60 Euro

Die Zahlung der Gebühr erfolgt nach Anmeldung per Überweisung.

### Buchung hier:

[kurse@etv-golf.de](mailto:kurse@etv-golf.de) mit Angabe der Kurs-Nummer!

Alle Termine vorbehaltlich von Änderungen.

Anmeldungen erforderlich aufgrund begrenzter Teilnehmerzahl

# CITY GOLF HAMBURG

## Workshops GOLF-FITNESS



## 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

Wir bieten Euch 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 ganz gezielt im Core-Bereich für mehr Stabilität.

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.

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

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

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 Golf zu seinen sportlichen Leidenschaften.

Mehr Info über ihn findet Ihr unter [www.avitia.de](http://www.avitia.de)

**Es freut sich auf viele Teilnehmer/innen**

**Joachim Oehling**

Diplom-Sportwissenschaftler  
& Sporttherapeut

