

GOLF FITNESS KURS

FREUDE AN BEWEGUNG. EIN LEBEN LANG.



Richtig in Schwung kommen!

Starten Sie top fit in die neue Golf Saison, beugen Sie Verletzungen vor und erhöhen Sie den Bewegungsumfang bei jedem Schlag. Mit Training, das Spaß macht und wirkt, geleitet von unseren professionellen Trainern.

10 TERMINE	wöchentlich
Start (erste Einheit): Donnerstag, 18.3.2018	17–18 Uhr



- Ausrüstung:** Gemütliches Sportgewand – sämtliche Trainingsutensilien werden nur Verfügung gestellt
- Kosten (10 EH):** 120€
- Anmeldung:** Mag. Jillich (0664 83 15 450) oder office@innovit.at
- Wo:** Schwarzl Klinik, Hauptstraße 140, A-8301 Laßnitzhöhe
Eingang Untergeschoss oder über Parkplatz beim Hubschrauberlandeplatz
- Inhalt:** Zielgerichtetes Training auf die Bedürfnisse des Golfsports ausgerichtet. Die Trainingsinhalte beziehen sich auf Mobilität in der Wirbelsäule sowie im Schulter- und Hüftgelenk, gepaart mit Gleichgewichts- und Kräftigungsübungen. Durch die körperliche Vorbereitung in unserem Golf Fitness Kurs vermindern Sie das Verletzungsrisiko in der Saison und können Ihre Golftechnik auch beim 18ten Loch noch frisch und fit umsetzen.

innovit-health solutions auf gutgemacht.at



innovit - health solutions

Hauptstraße 140 | A-8301 Laßnitzhöhe

Tel: +43 (0) 664 83 15 444

office@innovit.at

www.innovit.at

*Rabatte und Aktionen sind nicht miteinander kombinierbar.