

# Ganzkörpertraining für Golfer

mit Eva Heimgartner und  
Golfschule Peter Schmidtner



In diesen praktischen Workshops erhältst Du Übungen und Informationen für Zuhause. Damit steigerst Du Deine körperlichen Voraussetzungen für ein **erfolgreiches Golfspiel**.

Mit gezielten Pilates-Übungen wird die Tiefenmuskulatur gekräftigt und so das **Gleichgewicht und die Stabilität** verbessert.

Die **Beweglichkeit, die Elastizität** und die Reaktionsfähigkeit der Muskulatur und der Faszien, werden durch das Stretchtraining gefördert.

## Daten:

### **Workshop 1 (Pilates)**

Sa. 26. Januar 10 – 11.30 Uhr

### **Workshop 2 (Stretchtraining)**

Sa. 9. Februar 10 – 11.30 Uhr

### **Workshop 3 (Faszientraining)**

Sa. 16. Februar 10 – 11.30 Uhr

*Sinnvoll wäre es alle drei Workshops zu besuchen.*

## Preise:

Fr. 39.- pro Workshop

Fr. 100.- für alle 3 Workshops

## Anmeldung:

[eva.heimgartner@bluewin.ch](mailto:eva.heimgartner@bluewin.ch) oder 079 223 75 09

(Die Workshops finden ab 6 Teilnehmern statt)

## Kursort:

Bewegungszentrum MovingPlace, Furthof 13, 8107 Buchs

[www.movingplace.ch](http://www.movingplace.ch)

