



Dein Golf-Workout im Physio Plus

Bereite Dich optimal auf die neue Golfsaison vor. In diesem Kurz-Workshop erhältst Du Tipps für das golfspezifische Aufwärmen vor dem Spiel, konkrete Trainingsvorschläge um die Rumpfmuskulatur optimal auf das Golfspiel vorzubereiten und viele golfspezifische Übungen, die dein Golfspiel langfristig verbessern können.

Kursinhalt	07.01.2025 Theorie «Das Golfspiel und die Muskelarbeit» 14.01.2025 Golfspezifisches Aufwärmen 21.01.2025 + 28.01.2025 Trainingsprogramm zur Verbesserung der Rumpfstabilität und -kraft 04.02.2025 + 11.02.2025 + 18.02.2025 Golfspezifisches Training
Zeit	Dienstags, 18.15-19.15 Uhr
Ort	Physio Plus AG im Gesundheitszentrum Dielsdorf
Kosten	CHF 250.— (10% mit Physio Plus Abo)
Kursleitung	Sabrina Griesser: Lizenzierte Golf-Physio-Trainerin EAGPT, Master of Science in Sportphysiotherapy
Interesse	Bitte beim Sekretariat Physio Plus melden: info@physioplus-dielsdorf.ch oder Telefon 044 854 64 66