

Neues Angebot beim TSV Glinde



Golffitness

Für die perfekte Ausführung eines Golfschwungs sind mehr als 120 Muskeln beteiligt. Um diese optimal zu koordinieren, ist insbesondere das Training der Rücken-, Bauch-, Hüft-, Gesäß- und Beinmuskulatur von entscheidender Bedeutung.

Unser ganzheitliches Trainingskonzept konzentriert sich darauf, die Beweglichkeit, Stabilität und Schnellkraft zu verbessern. Durch regelmäßiges Training können Sie nicht nur Ihren Golfschwung optimieren, sondern auch präventiv gegen Verletzungen vorgehen.

Starten Sie jetzt und investieren Sie in Ihre Golffitness. Mit gezielten Übungen werden Sie nicht nur leistungsstärker, sondern steigern auch das Vergnügen an Ihrem Golferlebnis. Holen Sie sich den Schwung für Ihren Erfolg!

Trainingszeit: dienstags 11 – 12 Uhr

Treffpunkt: Sportlereingang /
Hauptgebäude
Am Sportplatz 98a

Übungsleiterin: Mouna

Start: 12. März 2024
(5 Termine)

Kosten: 75 €



Anmeldung:
Schriftliche Anmeldung
über unser Kontaktformular →
info@tsv-glinde.de

