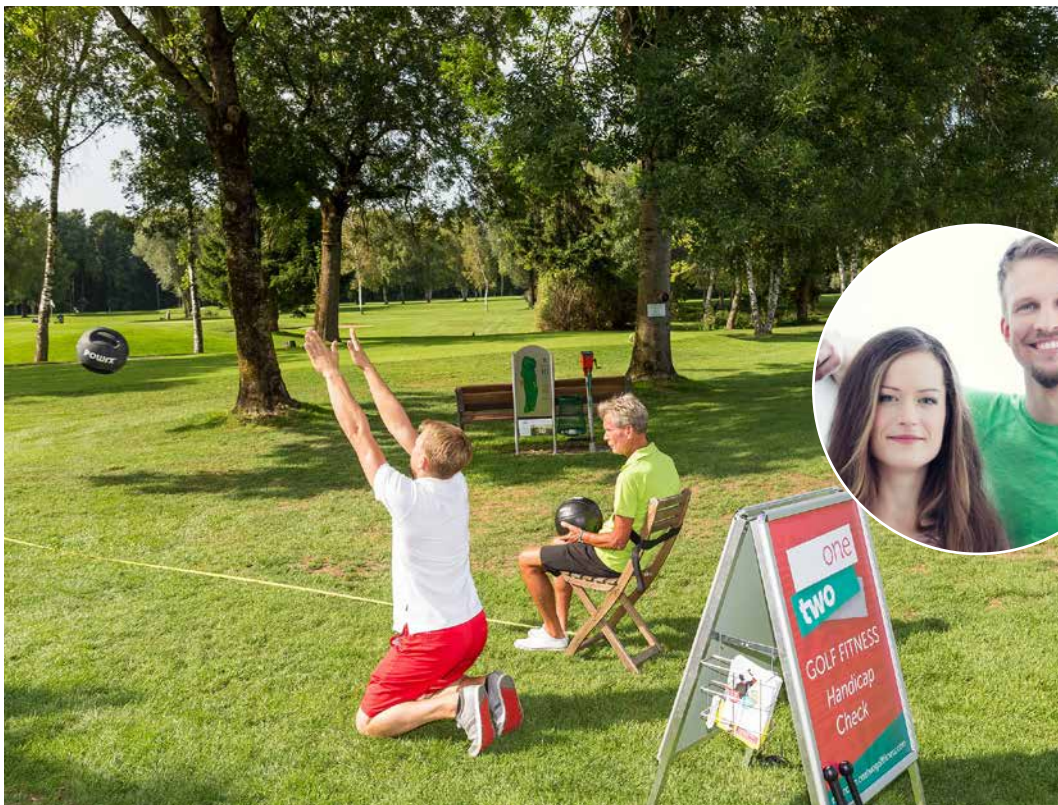


# Golf Fitness Tage

Besser spielen mit mehr Power und Präzision - golfspezifisches  
Fitnessstraining mit onetwo Golf Fitness München

01.10. - 04.10.18 | 11.03. - 14.03.19



Vier Tage lang vermitteln Ihnen Lisa Burr und Christopher Lührs die Grundlagen des Golfspezifischen Fitness Trainings. Der erste Tag startet mit dem Golf Fitness Handicap Check, welcher die Grundlage für Ihren persönlichen Golf Fitness Trainingsplan bildet. An den folgenden zwei Tagen liegt der Fokus im Training morgens auf Beweglichkeit und Stabilität, abends auf golfspezifischem Kraft- und Ausdauertraining. Jedes Training ist immer in Anlehnung an Ihr Golf Fitness Handicap. Eine Trainerstunde bei Golf Profi Rudi Knapp darf natürlich auch nicht fehlen! Am Ende der Golf Fitness Tage erhalten Sie eine individuelle Einweisung in Ihren persönlichen Golf Fitness Trainingsplan, sowie Tipps und Tricks für die Umsetzung zu Hause.

# Golf Fitness Tage

Besser spielen mit mehr Power und Präzision - golfspezifisches  
Fitnessstraining mit onetwo Golf Fitness München

01.10. - 04.10.18 | 11.03. - 14.03.19

## Lisa Burr und Christoper Lührs

sind ausgebildete Sportwissenschaftler und bilden das Herz von onetwo Golffitness München. Mit ihrer Leidenschaft für komplexe Sportarten und ihrer fachlichen Kompetenz im Bereich Golf Fitness unterstützen Sie Golfer auf dem Weg zu mehr Power, Länge und Präzision im Spiel. Auch die Rehabilitation golfspezifischer Verletzungen gehört in ihr Repertoire. Vor und nach den Kurs-Zeiten sind die Beiden gerne für Sie da, für Fragen zum Thema Golf Fitness oder auch für ein Golf Fitness Personal Training.

## Ablauf

Montag	16:30-18:00 Uhr:	Golf Fitness Handicap Check: Wo liegen meine physischen Stärken und Schwächen?
Dienstag & Mittwoch	10:00-11:00 Uhr:	Trainingseinheit
	16:30 -18:00 Uhr:	Trainingseinheit
Donnerstag	09:00-10:30 Uhr:	Aushändigung und Besprechung des individuellen Trainingsplans

Inkludiert ist auch 1 Trainerstunde bei unserem Golfprofi Rudi Knapp.

## Preise für 2018 pro Person für 3 Übernachtungen inkl. Wohlfühlpension und 1 Trainingsstunde mit Golfpro Rudi Knapp (50 Min.)

Zimmertyp	DZ-Preis	EZ-Zuschlag
Karwendel-Zimmer Natur	€ 667,-	€ 120,-
Landhaus-Zimmer	€ 703,-	€ 120,-
Landhaus-Suite	€ 829,-	€ 150,-
Junior-/Schlössl-Suite	€ 862,-	€ 150,-
Posthotel-SigNature-Suite	€ 907,-	

zzgl. € 295,- für 6 Trainingseinheiten, Golf Fitness Handicap Check und individuellem Trainingsplan

Mit der Überweisung der Gebühr von € 295,- auf nachstehendes Konto ist Ihre Teilnahme gesichert:

Christopher Lührs, Sparkasse Rotenburg-Bremervörde, IBAN DE25 2415 1235 0025 8422 20, BIC BRLADE21ROB

## Information und Buchung

POSTHOTEL ACHENKIRCH GMBH, Achenkirch 382, 6215 Achenkirch am Achensee, Tirol, Austria  
T +43 5246 6522, info@posthotel.at, www.posthotel.at