



# ***"Fit for Golf"***

„Wer rastet der rostet“

Diese Weisheit sollten sich auch Golfer zu Eigen machen.

Und so bietet sich gerade die etwas bewegungsarme Winterzeit an, den Körper nicht zu vernachlässigen.

In Kooperation mit dem Fitnesscenter „**Kraftwerk**“ in Bad Mergentheim wird allen Interessierten die Möglichkeit geboten ein gezieltes Training des Bewegungsapparates zu beginnen. Das fördert nicht nur das eigene Wohlbefinden sondern bereitet auch auf die neue Golfsaison 2010 vor.

Zielsetzung, Verbesserung der:

1. Beweglichkeit
2. Balance
3. Stabilität
4. Koordination
5. Kraft

# Der Weg zum Ziel:

## Der erste Schritt

- Fitness Test
- persönliche Beratung
- permanente Betreuung
- Videoanalyse (auf der Range) zur Verbesserung der Technik

### Beweglichkeit



### Balance



### Stabilität



### Koordination



### Kraft



Eine Kooperation von:



Golf Professional  
**Andrew Limb**

**Kraftwerk**  
Fitness Spinning Aerobic Sporttherapie Gesundheitssport

Tel. 07931/7285  
[www.kraftwerk-fitness.de](http://www.kraftwerk-fitness.de)  
Diplomsportlehrer  
**Achim Kaufmann**