



## „Bewegung und Fitness bis zum Saisonstart“

Mein Fitness- und Bewegungskurs bietet Golfern eine ganzheitliche Vorbereitung auf die Saison.

Durch gezielte Übungen aus Pilates und Yoga legen wir besonderen Fokus auf die Mitte – die Schlüsselregion für einen kraftvollen Golfschwung. Mit Mobilisations- und Koordinationsübungen schaffen wir eine optimale Grundlage für präzise und erfolgreiche Schläge auf dem Golfplatz. Mit Atemübungen fördern wir die Mentale Stärke.

- Dauer einer Kurseinheit: 90 Minuten
- Gruppengröße: mind. 4, max. 7 Personen
- Kosten: 35,00 € / p. Person / Teilnahme an einer Einheit
- Jeweils donnerstags ab 18.00 Uhr
- Start 22.02.2024 bis 25.04.2024
- Wo: „La belle Maison“ Rue de Beusdael 45, Sippenaeken

Kontakt:

Tu-Phuong Diep

Tel. +49 (171) 4845273 | [welcome@la-belle-maison.eu](mailto:welcome@la-belle-maison.eu)