



WER?

Im Royal Sports Spirit gibt es 2 Trainer, die sich auf Golf-Fitness spezialisiert haben:



Dustin Hahne
Physiotherapeut



Wolfgang Haller
Golf- und Fitnessexperte

WO?

im Royal Sports Spirit

Eulenkrogstraße 68 • 22359 Hamburg Volksdorf
(040) 609 18 00 • info@royalsports.de • www.royalsports.de

WARUM GOLF-FITNESS?

Erfolgreiches Golf und eine gute Fitness gehören unabdingbar zusammen. Das ist in Golferkreisen unumstritten - und das nicht erst seit Tiger Woods, denn ... die meisten technischen Probleme, mit denen ein Golfspieler zu kämpfen hat, liegen in den persönlichen körperlichen Voraussetzungen!

In enger Abstimmung mit dem jeweiligen Pro wird ein Fitnessprogramm erstellt und laufend Ihrem Golftechniktraining angepasst. Und das wird Sie erwarten:

- + Übungen für ein kurzes und effizientes „Warm Up“ als Verletzungsprophylaxe.
- + Individuelle Golf-Fitnessübungen in den Trainingsbereichen Rumpfkraft, Stabilisation, Koordination, Beweglichkeit, Gleichgewicht, Schnellkraft und Kondition.
- + Trainingsabschließende und wettkampf vorbereitende Entspannungsübungen.
- + Ernährungsplanung für eine richtige Ernährung vor, während und nach dem Golfen.

Sie können dadurch

- + Ihr Handicap verbessern,
- + Ihre Bälle weiter schlagen, da Ihr Schwung kraftvoller und dynamischer wird,
- + entspannter und ggf. schmerzfreier Golfen - und das bis zum letzten Loch,
- + anschließend mit Ihrem Pro effektiver arbeiten und seine Techniktipps besser umsetzen können (viele Technikprobleme haben ihre Ursache in muskulären und konditionellen Defiziten),
- + sich spürbar fitter fühlen,
- + innere Ruhe für einen konzentrierten Abschlag finden,
- + und ganz wichtig: mehr Freude am schönsten Sport der Welt haben!





WAS? - 2 Golf-Pakete zur Auswahl!

Das BIRDIE – Paket:

- 6 Monate Mitgliedschaft im Royal Sports Spirit
- Royal Sports Spirit – Premiumbetreuung mit folgendem Inhalt:
- Individuelle Einführung
- Eingangstests (PWC-Test, Clue-Test (Einkanal-EKG), Körperstrukturanalyse, Funktionstest)
- Persönliche Trainingsplanung
- Golfspielorientiertes Trainingskonzept, abgestimmt auf Ihren Golfschwung
- Nutzung des Posturomed-Gerätes, Rotations- und Gleichgewichtstraining
- Teilnahmemöglichkeit an allen 45 Kursen
- Nutzung des Wellness-Bereichs (2 Saunen, extra Damensauna, Ruheraum, Dachterrasse)
- Infrarotlicht-Kabine gegen Muskelverspannungen
- Trainings-Check nach 6 Wochen + Erfolgstermin
- Trainingsprogramm-Update
- Nutzung des MILON-Zirkels
- Abschlusstests (PWC-Test, Clue-Test (Einkanal-EKG), Körperstrukturanalyse, Funktionstest)

Das EAGLE – Paket:

- 6 Monate Mitgliedschaft im Royal Sports Spirit
- Royal Sports Spirit – Premiumbetreuung mit folgendem Inhalt:
- Individuelle Einführung
- Eingangstests (PWC-Test, Clue-Test (Einkanal-EKG), Körperstrukturanalyse, Funktionstest)
- Persönliche Trainingsplanung
- Golfspielorientiertes Trainingskonzept, abgestimmt auf Ihren Golfschwung
- Nutzung des Posturomed-Gerätes, Rotations- und Gleichgewichtstraining
- Teilnahmemöglichkeit an allen Kursen
- Nutzung des Wellness-Bereichs (2 Saunen, extra Damensauna, Ruheraum, Dachterrasse)
- Infrarotlicht-Kabine gegen Muskelverspannungen
- Trainings-Check nach 6 Wochen
- Nutzung des MILON-Zirkels
- Abschlusstests (PWC-Test, Clue-Test (Einkanal-EKG), Körperstrukturanalyse, Funktionstest)

Zusätzlich:

- **Zwischentests nach 3 Monaten (PWC-Test, Clue-Test (Einkanal-EKG), Körperstrukturanalyse, Funktionstest)**
- **TRX - Rumpfstabilisation**
- **inkl. Mineralgetränke an der Sportbar**
- **SPECIAL: Powerplate individual - Vibrationstraining**
- **Mentales Training**
- **3 Stunden Personaltraining** (Kontrolle, Anpassung, Ergänzung)

WANN?
Ab sofort!

