



Spezialkurs der Sommerfeld Golfakademie

Simplify your Golf

Mit natürlicher Körperspannung und
frei im Kopf mühelos durchschwingen

Entdecken Sie, wie die jahrmillionen alte Evolution unseres Körpers für natürliche Bewegung funktioniert. Nutzen Sie Ihre Fähigkeiten, bewußt Einfluß auf Haltung und Beweglichkeit zu nehmen.

Entspannen Sie Gedanken und Muskeln, die beim Golfspiel überflüssig sind.

Entwickeln Sie Ihre sensorische Eigenwahrnehmung und erleben Sie harmonische, ungestörte Bewegungen

Mit Alexander-Technik lernen Sie auf einzigartige Weise, körperliche Selbstwahrnehmung und konstruktive Selbststeuerung gewinnbringend einzusetzen. Geschmeidigkeit in den Bewegungen, mehr Präzision im Schwung und mehr Freude am Spiel werden ein Erlebnis sein, das Sie nicht mehr missen wollen.

Sie lernen vor, während und nach Ihrem Schwung:

- sich selbst wahrzunehmen
- in ausgewogener Körperspannung zu sein
- mit Leichtigkeit den Schläger zu schwingen
- aus einem starken Rücken heraus zu schwingen

Wir werden uns u.a. folgenden Themen widmen:

- Bewegungs- und Denkgewohnheiten und ihr Einfluß aufs Golfspiel
- Kopf, Hals, Rücken: Freiheit, Leichtigkeit und Beweglichkeit
- fester Stand, bewegliche Hüften und mehr Beinkraft generieren
- Ballansprache: mühelose Haltung und feinfühliges Griff
- Armfreiheit für Geschwindigkeit und Reichweite

Robert Schmalfuß

mit

Golf-Pro

Gabriele Breuninger

Trainerin für Alexander-Technik

Termin: Samstag, 23. Juni & Sonntag, 16. September

Uhrzeit: 11.00 - 17.00 Uhr, inkl. Mittagspause

Anmeldung: gerne bei Ihrem Golfschulteam
oder mail an: Info@golfschule-hessen.de

Treffpunkt: Driving Range

Kursgebühr: 289 Euro inkl. Essen, 1 Softgetränk & AT-Buch