

Wintertraining Montag

MARCO ITEN

**Was: 8 Gruppentrainings à 60 Minuten
Alle Niveaus**

**2., 9. und 30. November
7. Dezember
25. Januar
1., 8. und 22. Februar**

3 Gruppen à 6 Personen

**11:00 bis 12:00
12:10 bis 13:10
13:20 bis 14:20**

**Anmeldungen über
itengolf@gmail.com**

CHF 265.- pro Person

***Findet ab 4
Anmeldungen
pro Gruppe statt!**



Wintertraining Montag

MARCO ITEN

Was erwartet dich?

Nach einem kurzen Aufwärmen beschäftigen wir uns mit diversen Themen und Disziplinen im Golf. Es werden grundsätzliche Aspekte wie Stand, Griff, Körperhaltung sowie Ballkontakt und Richtungskontrolle trainiert. Zu den Themen gibt es verschiedene Stationen, die wir je nach Woche einmal oder mehrmals durchlaufen. Vor allem ist es ein kurzweiliges Training in Gesellschaft, das die Winterpause etwas verkürzt und dich für die kommende Saison in Schwung hält!