

Golf ist ein Sport der fasziniert!

Kaum ein Sport erfordert gleichzeitig so viel geistige und körperliche Fitness wie Golf.

Eine 18-Loch-Runde dauert etwa 4 Stunden, bei der die Konzentration durchgehend gefordert ist. Gleichzeitig werden bei einem korrekten Golfschlag 400 Muskeln in einem optimalem Zusammenspiel eingesetzt. Durch eine ausgeprägte Feinmotorik und eine starke mentale Vorstellungskraft werden in Bruchteilen von Sekunden alle Muskeln auf ein Ziel hin präzise ausgerichtet.

Um Erfolg zu haben, muss ein Golfspieler die technischen, körperlichen und mentalen Komponenten mit einander verbinden können. Dies ist das Geheimnis über Erfolg oder Misserfolg, Sieg oder Niederlage, Problem oder Lösung, Glück oder Motivation.



Mag.^a Miriam BIRITZ-WAGENBICHLER

Sportwissenschaftlerin
www.diepersonaltrainer.at



Erfolgstraining zur Steigerung der mentalen und körperlichen Fitness im Golfsport

„Die meisten Golfer erwarten den Misserfolg.
Ein guter Golfer bereitet sich auf den Erfolg vor.“
(Bob Tosk)

Martina REITERER, MBA

akad. Mental-Coach
Kinesiologin, Lachtrainerin
www.martina-reiterer.com



Wir freuen uns über Ihre Teilnahme!

Workshop 1:

Die Kunst nicht immer von Vorn anzufangen – Golftraining in der Winterpause!

Inhalte:

Motivationstechniken; Atemtraining; Anatomie des Golfschwungs; aufbauen des golfspezifischen Koordinations- und Krafttraining

Ihr Nutzen:

Sie bleiben auch über die Winterpause leistungsfähig und starten mit neuer Energie, Selbstvertrauen und Sicherheit in die Golfsaison.

Ort und Zeit: Wien, Jänner 2012*

Dauer: 90 min.

Ihre Investition: € 55,-

Workshop 2:

Jetzt hab ich´s - Die Illusion im Golfsport! Wie kleine Änderungen den gesamten Schwung verbessern.

Inhalte:

Brain-gym; innerer Dialog; Visualisierungsarbeit; Umgang mit mentalem Stress; Gleichgewicht und Beweglichkeit als wichtige, aber oft unterschätzte Trainingsform

Ihr Nutzen:

Konzentration, Zufriedenheit und Leichtigkeit im Spiel – erfreuen Sie sich über rhythmische und leichte Schwünge.

Ort und Zeit: Wien, Februar 2012*

Dauer: 90 min.

Ihre Investition: € 55,-

Workshop 3:

Jetzt geht´s los – Vorbereitung für die Runde!

Inhalte:

Entwicklung der Pre-shot-Routine; mentale und physische Vorbereitungsarbeit; körperliches Aufwärmen

Ihr Nutzen:

So gelingt es Ihnen die Konzentration, Freude und Motivation über 18 Löcher zu behalten.

Ort und Zeit: Wien, März 2012*

Dauer: 90 min.

Ihre Investition: € 55,-

Bei gleichzeitiger Buchung aller 3 Workshops beläuft sich Ihre Investition auf gesamt € 150,-.

* genauere Information erfragen Sie auf unseren Homepages