

# Golf Saison Starter Package

Für ein ganzheitliches  
Golftraining



# Nick Rayne`s

## Golf Saison Starter Package

Für einen gesunden Start in die neue Golfsaison bieten wir Ihnen exklusiv im April und Mai eine golfspezifische und sportwissenschaftliche Funktionsanalyse für ein ganzheitliches und effektives Golftraining.

### Inhalt

- I. BodyCheck
    - Sportwissenschaftlicher Muskelfunktionstest
    - BMI- Messung
    - Wirbelsäulen Screening
    - Pulszonenmessung
  - II. SwingAnalysis
    - Videogestützte Schwunganalyse (VSA)
    - Auswertung der VSA
  - III. AusrüstungsCheck
    - Individuelle Beratung
- +
- IV. ExclusiveFitnessTraining\*
    - Mehrwöchiges sportwiss. Individual- o. Gruppentraining

\* Nicht im Preis enthalten. Termine extra.

### Ziele

- Mehr Spielfreude
- Besseres Handicap
- Vorbeugung & Beseitigung von Rückenproblemen

### Dauer

Das **GolfSaisonStarterPackage** dauert ca. 2-2<sup>1/2</sup> Stunden inkl. Auswertungen. Termine sind nach Vereinbarung ausschließlich im April & Mai buchbar.

### Mitzubringen

Sie benötigen

- bequeme, sportliche Kleidung
- 1 kl. Handtuch
- Ihre Golfausrüstung

### Preis

|            |      |
|------------|------|
| 1 Person   | €120 |
| 2 Personen | €180 |

### Termine

Nur nach persönlicher Vereinbarung.



**Body Check**

Schmerzen im Bewegungsapparat sowie Muskelverkürzungen- und schwächen können den Golfschwung beeinträchtigen. Um diesen Störfaktoren aktiv entgegen zu wirken erfolgt zu Beginn des Golftrainings eine sportartspezifische, sportwissenschaftliche Untersuchung, bei welcher etwaige muskuläre Dysbalancen festgestellt werden.

Sie erhalten mit diesem Package eine ganz individuelle Erhebung Ihrer körperlichen und technischen Voraussetzungen. Basierend auf den Ergebnissen dieser Austestung kann Ihr Golf- und Fitnessstraining explizit auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt werden.