



Golftraining im Thermalwasser

  
TAMINA  
THERME  
Bad Ragaz

# Aqua Golf

## Weiter schlagen, präziser spielen, besser putten

Das schonende golfspezifische Training - im Ragazer Thermalwasser - mit hydrodynamischen Schlägern kräftigt und lockert die Muskulatur und mobilisiert die beim Golfen beanspruchten Gelenke in Knien, Hüften, Rücken, Schultern, Ellenbogen und Handgelenken. Lindern oder beugen Sie Beschwerden vor, sodass Sie fit und vital in die nächste Golfsaison starten können.



## Trainingsziele

- Mit dem Einsatz von hydrodynamischen Schlägern und dem Widerstand des Wassers werden Kraft, Koordination und Beweglichkeit verbessert.
- Durch den Wasserwiderstand (800 mal höher als an Land) und den dadurch hohen Energieaufwand wird durch das Aqua Golftraining eine hohe Trainingswirkung erzielt.
- Sie erlernen Ihren Körper während des Golfschlages besser zu kontrollieren und optimieren somit Ihre Schwungtechnik in einzelnen Bewegungssequenzen.
- Durch das Training werden Blockaden gelöst und die Beweglichkeit verbessert, was sich äusserst positiv auf die Harmonisierung und Rhythmisierung des Schlages auswirkt.
- Aufgrund des gelenkentlastenden Auftriebs des Wassers werden auf schonende Art und Weise Beschwerden gelindert bzw. vorgebeugt.

## Angebot Aqua Golf

Tag / Zeit	Mittwoch, 18.00 - 18.45 Uhr
Preis pro Person	5 x 45 Minuten CHF 440.- *
Im Angebot inklusive	Bad-Eintritt für insgesamt 2 Std. - Trainings- lektion plus Zeit für zusätzliche Entspannung danach
Start der nächsten Trainingsstaffel	4. November 2015, 9. Dezember 2015, 27. Januar 2016, 2. März 2016
Trainingsort	Bewegungsbad/Sportbad, 32°C Die Wassertiefe beträgt 1.40 m.
Anmeldung	Online unter <a href="http://www.taminatherme.ch/aquagolf">www.taminatherme.ch/aquagolf</a> oder persönlich am Empfang der Tamina Therme, Durchführung ab 4; max. 6 Personen

\* Spezialkonditionen für Mitglieder des Golf Club Bad Ragaz und des Golf Club Heidiland

«Das Training mit dem kompetenten Trainer, diplomierten Sportwissenschaftler und Golfer Herrn Stefan Hubert bewirkt bei den Golfern die gewünschte Schwungstabilität. Aqua Golf ist ein gelenkschonendes und optimales Gleichgewichtstraining während den Wintermonaten.»

### Mario Caligari

Golflehrer Golf Club Bad Ragaz

