

Der Erfolg eines Golfspielers basiert auf Technik, Kraft, Dehnung der Muskeln und mentaler Stärke.

Zur Vorbereitung auf die kommende Golfsaison bieten wir einen Kurs an:

## Yoga mit Mentaltraining für Golfer im Golfclub Domäne Niederreutin, Bondorf



### Yoga Teil:

- Dehnung sämtlicher, bei Golfern sehr beanspruchten Muskeln im Rumpf, Schultern, Armen und Beinen
- Augentraining
- Schulung der Körperwahrnehmung
- Vorbeugung/Linderung von Sportverletzungen, Nacken/Rückenschmerzen
- Schnelleres Entspannen

### Mental Teil: Erfolg beginnt im Kopf

- Schulung der Konzentration
- kontrollieren störender Gedanken
- Sicheres Umgehen mit Ablenkung und Störfaktoren durch Fokussierung
- Souveräner Umgang mit Stress und Misserfolgen
- Mut und Selbstvertrauen

**Kurs 1 donnerstags 10.30 – 11.30 Uhr**

**Kurs 2 donnerstags 18.30 – 19.30 Uhr**

Ort: Trainingsraum im FitnessClub des Golfclub Domäne Niederreutin, Bondorf

**10 Termine ab 3. Februar 2022**

Gebühr 250 Euro mit Handout

Begrenzte Teilnehmerzahl

Anmeldung über PC Caddie für Mitglieder des Golfclub Domäne Niederreutin oder per Mail an [carmen.ruppert@t-online.de](mailto:carmen.ruppert@t-online.de)

**Anmeldeschluss ist der 27.01.2022**

**Trainerin: Carmen Ruppert**

Persönlichkeitstrainerin seit 1996, Fitness- und Yoga Trainerin, Mental- und Gedächtnistrainerin

[www.carmen-ruppert.de](http://www.carmen-ruppert.de)

