



Golf Fitness Wintertraining

Fit bis Loch 19

Golf Fitness Wintertraining – Fit bis Loch 19

Im Golf Fitness Wintertraining werden golfspezifisch Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit trainiert. Sie lernen die Übungen korrekt und effizient auszuführen und sich selber zu kontrollieren. Wir empfehlen Ihnen, zusätzlich ein bis zwei Mal wöchentlich eigenständig zu trainieren. Damit können Sie Ihre Leistungsfähigkeit deutlich erhöhen und sind für die nächste Golfsaison ideal vorbereitet.

Mit einem gezielten Training kommen Sie zu

- mehr Schlagweite
- weniger Leistungsabfall auf der Runde
- einem grösseren Bewegungsumfang
- mehr Stabilität im Schwung
- weniger Schmerzen beim Golfen
- einer verbesserten Konzentrationsfähigkeit

Auf Wunsch kann zu einem vergünstigten Preis ein IPN-Test® (Eingangs- und Abschlusstest) mit Trainingsempfehlungen für ein pulsgesteuertes Ausdauertraining gebucht werden. Der Test wurde am Institut für Prävention und Nachsorge (IPN) in Köln zur Ermittlung der aeroben Ausdauerleistungsfähigkeit entwickelt.

Für ein Training über die ganze Wintersaison können auch mehrere Kurse gebucht werden. Die Kurse sind untereinander kombinierbar.

2017	03.10.–19.12.	Di	17.00/18.00 Uhr
	05.10.–21.12.	Do	17.00/18.00 Uhr

2018	09.01.–13.03.	Di	17.00/18.00/19.00 Uhr
	04.01.–08.03.	Do	17.00/18.00/19.00 Uhr

Kursort	Reha Rheinfelden
Kursgebühr	CHF 200.– (10 Lektionen à 55 Min.)
2 IPN-Tests®	CHF 100.– (anstatt CHF 140.–), Buchung optional, Termine nach Vereinbarung
Teilnehmerzahl	4–6 Personen
Leitung	Willi Bäckert, Head Instructor Golf-Physio-Trainer®
Mitbringen	Bequeme Sportkleidung, Handtuch und Hallenschuhe
Zielgruppe	Golfspielerinnen und -spieler aller Leistungsklassen, mit oder ohne körperliche Beschwerden

Anmeldung Golf Fitness Wintertraining

2017 03.10.–19.12. Di 17.00 Uhr 18.00 Uhr
 05.10.–21.12. Do 17.00 Uhr 18.00 Uhr

2018 09.01.–13.03. Di 17.00 Uhr 18.00 Uhr 19.00 Uhr
 04.01.–08.03. Do 17.00 Uhr 18.00 Uhr 19.00 Uhr

IPN-Test® (Eingangs- und Abschlusstest)

Buchung optional, Termine nach Vereinbarung
Zusatzkosten: CHF 100.– (zwei Tests)

Frau Herr Geburtsdatum _____

Name _____

Vorname _____

Wohnadresse _____

PLZ/Ort _____

Mobile E-Mail _____

Privat Geschäft _____

Sollte mein gewählter Kurs bereits ausgebucht sein, führen Sie mich bitte auf Ihrer Warteliste.

Bitte vollständig ausfüllen und senden an

Reha Rheinfelden
Kurszentrum
Salinenstrasse 98
CH-4310 Rheinfelden

Datum _____ Unterschrift _____

Mit Ihrer Unterschrift bestätigen Sie die Anmeldung sowie die Kenntnisnahme der Kursbedingungen.

Kursbedingungen

- **Kursort**

Reha Rheinfelden, Salinenstrasse 98, CH-4310 Rheinfelden

- **Anmeldung**

Die Anmeldungen werden nach Eingangsdatum berücksichtigt und sind verbindlich. Sie erhalten eine schriftliche Bestätigung mit Rechnung. Bei ungenügender Teilnehmerzahl wird auf die Durchführung des Kurses verzichtet. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus den laufenden Kursen haben die Möglichkeit, sich für den Folgekurs wieder anzumelden. Nach der Bearbeitung der Wiederanmeldungen werden die noch freien Kursplätze belegt.

- **Zahlungsbedingungen**

Der Zahlungstermin auf der Rechnung muss eingehalten werden. Die Nichtbezahlung der Rechnung gilt nicht als Abmeldung.

- **Abmeldegebühren**

Bis vier Wochen vor Kursbeginn: keine Kosten. Vier Wochen bis eine Woche vor Kursbeginn: Bearbeitungsgebühr CHF 30.–. Später als eine Woche vor Kursbeginn: 100% der Kursgebühr.

- **Durchführung**

Die Reha Rheinfelden behält sich das Recht vor, Kurse abzusagen, zum Beispiel bei zu wenig Anmeldungen.

- **Versicherung**

Eine Versicherung ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Die Reha Rheinfelden übernimmt keine Haftung.

- **Gerichtsstand**

Bei Differenzen wird schweizerisches Recht angewendet. Der Gerichtsstand befindet sich in CH-Rheinfelden (Durchführungsort).

Mai 2017



Kurszentrum
Salinenstrasse 98
CH-4310 Rheinfelden
Tel. +41 (0)61 836 51 40
Fax +41 (0)61 836 50 09
kurszentrum@reha-rhf.ch
www.reha-rheinfelden.ch

Die Reha Rheinfelden ist Mitglied von:

**SWISS
REHA**

**THE SWISS
LEADING HOSPITALS**
Best in class.