

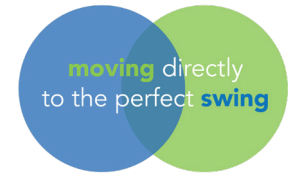


**PERFEKTES GOLFSPIEL
WINTERWORKSHOP**

ANNA HAGARA

MOTIVATION & PERSÖNLICHE ERFAHRUNGEN

Seit ich mich erinnern kann, hatte Sport im Leben unserer Familie immer eine große Bedeutung. Schon von klein auf war ich fasziniert von dem, was nicht auf der großen Bühne des Erfolgs stattfindet, sondern vor allem davon, was sich hinter den Kulissen abspielt und die großartigen Leistungen erst ermöglicht.



Ich biete eine Lösung für optimale körperliche Voraussetzungen für erfolgreiches Golf und allgemeine Gesundheit bis ins hohe Alter!

Während meines Sportwissenschaft-Studiums – in den Bereichen Leistungssport und Trainingstherapie – wurden mir die Zusammenhänge immer klarer. Ich bin davon überzeugt, dass viele Abnützungserscheinungen, Sportverletzungen und Dysbalancen durch ein rechtzeitiges einsetzendes und ein gezielt begleitendes Training ausgeglichen und reduziert werden können.



Anna Hagara MSc.
+43 676 3720732
anna.hagara@golf-fitness.at
www.golf-fitness.at

WINTER-GOLFTRAININGSPROGRAMM

DEVELOPING TEST & DRILLS FOR BETTER PLAYER DEVELOPMENT

Der Winter kommt und es wird Zeit etwaige Korrekturen im Schwung, die schon lange anstehen, anzugehen. Wenn die Golfplätze schliessen, ist dafür der perfekte Zeitpunkt. Schwungumstellungen oder besser Schwungoptimierungen gehören ins Winter-Golftraining. Damit ist ein sicherer und guter Start in die nächste Saison gewährleistet. Keinesfalls sollte man den ganzen Winter ohne Schwungtraining verbringen, der Körper verliert dadurch die nötige Beweglichkeit. Unvorbereitet in die neue Saison zu starten birgt Gefahren für Muskel, Gelenke und den gesamten Körper.

Zwei Coaches auf einen Schlag

Gemeinsam bieten Jonathan und Anna Ihnen ein spezielles und auf Sie zugeschnittenes Trainingsprogramm an. Dadurch bleibt der Körper und der Geist auch im Winter aktiv und fit.

Wenn die Verbesserung des Golfspiels und die dazu nötigen Voraussetzungen Ihr Ziel sind, so lassen Sie uns gemeinsam den Winter nutzen. Außerhalb der Saison ist die perfekte Zeit, um am Aufbau der jeweiligen persönlichen körperlichen und mentalen Grundlagen zu arbeiten. Sind Sie bereit, unsere besten Tipps für das Golfspiel im Winter zu erfahren?

Let's start now!



JONATHAN MANNIE
5* Professional



ANNA HAGARA MSc.
Sportwissenschaftlerin

HEALTHY BODY - HEALTHY SWING

JONATHAN MANNIE

- Indoor Golfschwünge
- Golfübungen für Putten, Chippen und das kurze Spiel
- Golfübungen und Workouts
- Golf-Mentalspiel-Strategien
- Outdoor Training auf der Driving Range

ANNA HAGARA

- golfspezifische und individuelle Fitness
- technische Veränderungen & der Fokus von Jonathan im Golfschwung sind meine Grundlage für individuelle Übungen im Bereich Mobilisation, Kräftigung und Balance
- Ziel ist den Golfschwung und die Technik über die Golffitness zu verbessern und zu optimieren

WORKSHOP GEBÜHR - € 980,- / 8 Termine - max. 5 Teilnehmer

Dauer: jeweils 16:00 - 18:00 Uhr

ORT: Wienerstraße 60 - 62 | 5302 Henndorf am Wallersee/Austria

Anmeldungen zu Stunden, Kursen oder Workshops bitte per Telefon +43 664 2419819 oder per Email an office@mannie.at !

Selbstverständlich stehen sowohl Anna als auch Jonathan ausserhalb der Kursttermine für Privatstunden gerne zur Verfügung.

Kostenloses Storno bis max. 10 Tage vor Kursbeginn möglich.

KURS-TERMINE

29. November 2022

13. Dezember 2022

20. Dezember 2022

24. Jänner 2023

07. Februar 2023

21. Februar 2023

28. Februar 2023

14. März 2023

Vorteil für Sie: Es sind immer Jonathan und Anna über die gesamte Workshopdauer beim jeweiligen anderen Training vor Ort, um Ihnen Ihre individuelle Verbesserung und eine erfolgreiche Umsetzung zu garantieren.

ANMELDUNG

Wir freuen uns über Ihre Anmeldung:
per Email: **office@mannie.at**

Ja, ich melde mich verbindlich zur Teilnahme am „**Exklusiven Winterworkshop**“ an.

.....
Titel/Vorname/Zuname

.....
Strasse

.....
PLZ / ORT

.....
Telefon

.....
Email

.....
Anmerkungen

Bitte informieren Sie mich über weitere Veranstaltungen. Bitte nehmen Sie mich in den Newsletter Verteiler auf.

PLAYGROUND OF EXCELLENCE

Ihr Weg zum besseren Golfer



Hier werden neue Ideen, neue Fähigkeiten, Selbstwertgefühl, Selbstständigkeit und Motivation näher gebracht und in einem perfekten Trainingsrahmen mit neuen Lernmethoden vor allen Dingen Spaß am Spiel vermittelt. Erleben Sie schöne Stunden mit netten Leuten in einer gesunden Umgebung und kommen Sie immer wieder zu uns zurück. Die Philosophie meiner Arbeit: Mit Ihnen gemeinsam Ihre Ziele festlegen, um daraufhin Ihr Spiel optimal auf Sie abzustimmen.

Unsere Trainingshalle steht Ihnen selbstverständlich gerne auch für Übungseinheiten zur Verfügung.

Öffnungszeiten: 08:00 - 20:00 Uhr

Preis: € 25,- / 50 Min.

Reservierungen bitte unter:

+43 664 1770227

Jonathan Mannie

Wienerstraße 60 - 62 5302 Henndorf am Wallersee/Austria
Tel.: +43 664 2419 819 Email: office@mannie.at www.mannie.at
www.playgroundofexcellence.at

Irrtümer und Änderungen vorbehalten.