

# GOLFCLUB HOF

## Golf-Wintertraining für Kinder und Jugendliche



Der GC Hof bietet ein Golf-Wintertraining für Kinder und Jugendliche im Zeitraum Dezember 2009 bis März 2010 zur Vorbereitung auf die kommende Golfsaison an.

Das Wintertraining richtet sich in erster Linie an alle Kinder und Jugendliche ab Jahrgang 2000 und älter. Es wird von zwei Trainern durchgeführt.

### **Zeit, Trainingsdauer, Ort**

- Jeweils sonntags 17:30 Uhr bis 19:00 Uhr
- in der Turnhalle der Fachakademie für Sozial- und Heilpädagogik Hof, Mozartstraße 16

### **Trainingsinhalte**

- Übungen zur Verbesserung von Kraft, Mobilität und Ausdauer, differenziert nach den individuellen Fähigkeiten der Kinder
- Gleichgewichts- und Koordinationstraining zur Verbesserung der Rumpfstabilität im Golfspiel
- Golf Schlag- und Schwungtechnik mit Videoanalyse

### **Trainer**

- C-Trainer Breitensport, Schwerpunkt Koordination und Motorik
- C-Trainer Golf, Schwerpunkt Golftechnik

### **Alle Termine im Überblick**

<b>Dezember 2009</b>	06.12.	13.12.	20.12.	Ferien	
<b>Januar 2010</b>	Ferien	10.01.	17.01.	24.01.	31.01.
<b>Februar 2010</b>	07.02.	Ferien	Ferien	28.02.	
<b>März 2010</b>	07.03.	14.03.	21.03.		