



Wie Sie
GOLFRICHTIG
durch den Winter kommen!


LifeQuality
for Body & Mind

KraftVoll

zu einem besseren, gesünderen
und niedrigeren Handicap!!!



GOLFRICHTIG



Ihr FitnessCoach

Claudia Zeman

Fitness Ökonomin der Deutschen Hochschule
für Prävention & Gesundheitsmanagement

LifeQuality
for Body & Mind

A stylized logo consisting of three overlapping leaf shapes in a light green color, positioned to the right of the 'LifeQuality' text.

GOLFRICHTIG

Für alle SpielerInnen....

- die ein mehr an Beweglichkeit & Koordination erlangen wollen
- die Ihre Haltungs- & Statikmuskulatur verbessern möchten
- die wünschen eine führende Rolle im Spiel zu übernehmen
- die eine Strategie des gesunden Spieles verfolgen
- die einen positiven Unterschied beim Spiel erwirken wollen

LifeQuality
for Body & Mind



GOLFRICHTIG

Vorteile durch mehr Kraft

- Mehr Kraft ermöglicht es, die koordinativen Fähigkeiten bestmöglich umzusetzen.
- Die Schwungbewegung über die gesamte Golfrunde in der gleichen Qualität auszuführen.
- Eine starke Muskulatur sorgt für Stabilität und lässt den Spieler weniger schnell ermüden.
- Krafttraining ist die Basis für ein Golf ohne gesundheitsschädigenden Nebenwirkungen.

LifeQuality
for Body & Mind



GOLFRICHTIG

Raus aus dem Winterschlaf

Die Winterzeit ein Stück freundlicher, lustiger, begeisterter und abwechslungsreicher gestalten!

Bereits, 8-12 Wochen, 2mal die Woche durchgeführtes Krafttraining genügen, um die Schlagkraft und Schlaggeschwindigkeit deutlich zu verbessern.

Es lohnt sich also, ein Krafttraining in seine Spielvorbereitung einzubauen. Damit wird das Spiel zu einer gesundheitlichen Bereicherung und fördert in hohem Masse die Lebensqualität bis ins hohe Alter.

LifeQuality
for Body & Mind



GOLFRICHTIG

Unser Angebot für alle Mitglieder des GOLF CLUBS MURTAL

Die Mission - gesundes, kraftvolles GolfTraining verfolgen und die Beweglichkeit und Koordination erweitern.

Die Arrangements beinhalten ein persönliches und gebührenfreies Start-Coaching (Normalpreis 100€), die kostenlose Teilnahme an allen Workout-Gruppenkurse, der freie Zugang zum Studio und die Benützung aller Trainingsgeräte.

Preise: **3 Monate mtl. statt 79€ jetzt zum Schnupperpreis für alle Starter von 69€**

6 Monate mtl. statt 69€ jetzt zum Schnupperpreis für alle Durchstarter von 59€

12 Monate mtl. statt 59€ jetzt zum Schnupperpreis für alle Entschlossenen von 49€

Bei Bedarf können auch individuelle Gruppenkurse organisiert werden.

Teilnehmer: mind. 5 bis max. 10 Personen

Preis: **10 Einheiten pro Person statt 100€ jetzt nur 80€**

Die angeführten Preise haben Gültigkeit für Mitglieder des Golf Clubs Murtal als Neukunde im LifeQuality Studio.



LifeQuality
for Body & Mind



GOLFRICHTIG

INFORMATION und ANMELDUNG

Claudia Zeman

LifeQuality

Tulpengasse 8

8740 Zeltweg

claudia@life-quality.net

www.life-quality.net

Tel. 0664 / 32 11 470

Evelyn & Wolfgang Pistotnik

Golfschule www.pisti.at

Frauenbachstraße 51

8724 Spielberg

office@pisti.at

www.pisti.at

Tel. 0664 / 57 24 848



LifeQuality
for Body & Mind



GOLFRICHTIG