



© Mark Stevenson

Im Winter fit beim Golfen

Um für die Frühjahrssaison fit zu sein, ist es vielen Profigolfern wichtig, auch im Winter mit dem Golfen am Ball zu bleiben. Aufgrund der zunehmenden Anzahl an Golfern haben die meisten Fitnessclubs in Deutschland Fitnesstrainer, die sich auch im Bezug auf Golftechniken auskennen und je nach Können des Fitnessmitglieds, einen Trainingsplan zusammenstellen, um beim Golfen das Risiko einer Verletzung zu mindern. Der Januar ist üblicherweise ruhig, im Februar wird wieder mehr ins Fitnessstudio gegangen und öfter im Freien gegolft. Die Golfreisen in die arabischen Emirate zum Beispiel verkürzen den passionierten Golfern die Wartezeit.

Wenn Sie mehr über das Golfen im Winter erfahren möchten, besuchen Sie doch die Website von Golfprofi Marc Stevenson: www.mark-stevenson.de