



## KÖRPERLICHE FITNESS IST DIE BASIS FÜR EIN GUTES GOLF!

### Liebe Mitglieder,

Meine Name ist Luba Scheurer.

Sport und Ernährung ist für mich ist nicht nur ein Beruf, sondern es ist meine Leidenschaft und mein Lebensstil. Gerne würde ich etwas davon an Euch weitergeben!

### Parallelen im Sport und Leben

- Dynamik / Geschwindigkeit / Genauigkeit
- Stabilität
- Beweglichkeit / Flexibilität / Gleichgewicht
- Koordinierung
- Kraft
- Ausdauer
- Körperbewusstsein
- Selbstbewusstsein

## Für Golfer biete ich eine spezielle und persönliche Herangehensweise an:

- Stretching (Dehnen) / Gleichgewicht
- Training mit dem eigenen Körpergewicht
- Cardio Workout
- Rücken Fit
- Bauch, Beine, Po (BBP)
- High Intensity Interval Training  
(HIIT nur Level 3)
- Mentales Training
- Ernährungsberatung
- Geräteeinweisung (15 min. kostenlos)

Gruppen Training (max. 6 Personen)		
Level 1	Level 2	Level 3
-Anfänger -Anfänger 50+	-Fortgeschrittene -Fortgeschrittene 50+	Fortgeschrittene Pro mindestens mit 6 Monaten regelmäßigem Training
Personal Training		
Level 1 bis 3		

---

# Preise & Kontakt

	Dauer in Minuten	Preis in Euro
Einweisung Geräte (Batzenhof)	15	kostenlos
Einweisung Geräte (Batzenhof)	60	60,—
Erstellen eines Trainingsplans	60	55,—
Gruppentraining pro Teilnehmer	60	25,—
Personal Training	60	60,—
Personal Training, 10er Karte	60	550,—
Preise inkl. MwSt.		

Luba Scheurer

Mobil: +49 151 46657931, Mail: [luba.scheurer@web.de](mailto:luba.scheurer@web.de)

---