



YOGA X GOLF

TERMINE

45 MIN. YOGA • 45 MIN. GOLF • HLGC

Dein Spiel beginnt im Kopf!

Flexibilität • Fokus • Fairway

Mit Judith (Yogalehrerin) & Sascha (PGA Golf Professional)



AUGUST 2026

Gesund im Golfsport – Atemtechniken – Twists

- Do. 13.08. | 17:00 Uhr
- Sa. 15.08. | 10:00 Uhr
- Fr. 28.08. | 17:00 Uhr
- Sa. 29.08. | 10:00 Uhr



SEPTEMBER 2026

*Atemtechniken &
Progressive Muskelentspannung*

- Di. 08.09. | 10:00 Uhr
- Do. 10.09. | 17:00 Uhr
- Di. 15.09. | 10:00 Uhr



OKTOBER 2026

Stabilität – Füße – Faszien Yoga

- Di. 06.10. | 10:00 Uhr
- Do. 08.10. | 17:00 Uhr
- Fr. 16.10. | 17:00 Uhr



NOVEMBER 2026

*Atemlenkung & Yoga
Nidra Tiefenentspannung*

- Di. 17.11. | 10:00 Uhr
- Do. 19.11. | 17:00 Uhr
- Di. 24.11. | 10:00 Uhr



DEZEMBER 2026

*Putten – Meditation –
entspanntes ruhiges Yoga*

- Fr. 11.12. | 17:00 Uhr
- Sa. 12.12. | 10:00 Uhr
- Fr. 18.12. | 16:00 Uhr



JANUAR 2027

Trackman – Ausrichtung für 2027

- Di. 12.01. | 10:00 Uhr
- Di. 19.01. | 10:00 Uhr
- Do. 21.01. | 17:00 Uhr
- Di. 26.01. | 10:00 Uhr



FEBRUAR 2027

Technik – Yoga für die Schulter

- Fr. 05.02. | 17:00 Uhr
- Di. 09.02. | 10:00 Uhr
- Di. 23.02. | 10:00 Uhr
- Fr. 26.02. | 16:00 Uhr



MÄRZ 2027

*Fit für die Saison –
Technik & Kraftaufbau*

- Di. 02.03. | 10:00 Uhr
- Di. 09.03. | 10:00 Uhr
- Do. 11.03. | 17:00 Uhr
- Do. 18.03. | 17:00 Uhr



Hinweis: Der Kurs findet ab einer
Mindestteilnehmerzahl von 6 Personen statt.

ANMELDUNG ÜBER PC CADDY
ODER DAS SEKRETARIAT DES HLGC



Lokah Samastha Sukhino Bhavantu

„Mögen alle Lebewesen glücklich und frei sein –
Mögen all meine Worte und Taten zu diesem Glücke beitragen“