

# LAIMER 4 GOLF

GOLF-KOMPETENZZENTRUM



ERLERNEN ODER VERBESSERN SIE  
IHR GOLFSPIEL WÄHREND IHRES  
REHA-AUFENTHALTES!



GOLF-TRAININGSZENTRUM

SALZKAMMERGUT

[WWW.LAIMER4GOLF.COM](http://WWW.LAIMER4GOLF.COM)

## WARUM GOLF EINE HERZENSANGELEGENHEIT IST.

Golf gilt als ausgezeichnete Ausdauersportart, der Herz-, Kreislauf- und Gefäßkrankungen vermeidet und die Behandlung positiv beeinflussen kann. Bei 11000 - 16000 Schritten, mit einem Energieverbrauch von rund 1.500 kcal auf einer 18-Loch-Runde, kann man das Körpergewicht, den Zucker- und Fettstoffwechsel (Cholesterin und Triglyzeride), den Blutdruck und somit entscheidende Risikofaktoren für Herz-Kreislauferkrankungen positiv beeinflussen. Bei einer Gehleistung von 8-10 km mit moderater körperlicher Belastung - bei 18 Loch ist man ohne Pausen ca. 140 Minuten sportlich aktiv - bewegt man deutlich mehr als 100 Muskeln und erzielt, je nach Gelände, bis zu 150 Herzschläge pro Minute. Die intensive Bewegung an der frischen Luft trainiert Körper, stärkt Fitness, Geist und Kreislauf, verlangt sehr viel Konzentration, mentale Fähigkeiten und verbrennt neben dem Spiel Kalorien.

**Prim. Priv. Doz. Dr. Robert Berent**

Ärztlicher Direktor | HerzReha Bad Ischl

## EINZIGARTIGE GOLFBEBOTE FÜR REHA-GÄSTE.

Nutzen Sie die international bewährte Lehrmethode der 4 Säulen des Golfschwunges unter der Leitung des mehrfachen österreichischen Staatsmeisters Prof. Franz Laimer. Als eingetragener Verein betreibt das GTZ, für seine Mitglieder und seine Gäste, die über die Grenzen hinaus bekannte Ganzjahres-Golfschule mit Sommer- und Winterprogramm. Die Kurse finden auf der Golf-Indooranlage oder der Golf-Outdooranlage mit über 20 überdachten Abschlagplätzen statt. Nutzen Sie den High End Golfsimulator oder das spezielle Trackman Training. Im Laimer4Golf-Shop finden Sie auf 450 m<sup>2</sup> Ausstellungsfläche ein Topangebot von Sportbekleidung und Golfequipment aller großen Marken.

**PROBIEREN SIE DAS GOLFSPIEL  
MIT DEM STARTCHECK!**



## GOLF-STARTCHECK

90 MINUTEN

Schon die erste Berührung kann zu einer lebenslangen Leidenschaft führen: Testen Sie 90 Minuten, ob Ihnen Golf Spaß macht. Konzentration, Körperbeherrschung, Bewegung in der Natur... Golf ist in jedem Alter einen Versuch wert!

**Termin:** Täglich von Dienstag bis Samstag, 14:30 - 16:00

**Teilnehmer:** Maximal 8 Personen pro Trainer

**Kursleiter:** Dipl. Golflehrer

PREIS PRO PERSON **EUR 39,-**

Golf-Startcheck kann nur einmal pro Person gebucht werden. Im Kursbeitrag inkludiert: 90 Minuten Unterricht, Rangefee, unlimited Übungsballer, Leihschläger.

**GOLF-TRAININGSZENTRUM**  
SALZKAMMERBUT

Golfstraße 40 | 5351 Bad Ischl | Tel.: +43 (0) 6132 / 26476 | Fax: DW 10 E-Mail:  
badischl@laimer4golf.com | WWW.LAIMER4GOLF.COM

**ERLERNEN SIE GOLF MIT DEM PLATZREIFEKURS.**

# REHA-PAKET I

Wir machen Sie fit für den Einstieg in den Golfsport: Sie erlernen während Ihres Reha-Aufenthaltes die Basiselemente Putten, Chippen, Pitchen und langes Spiel, sowie Platzregeln und Golfetikette.

**Kursdauer:** 15 Stunden (10 Einheiten á 90 Minuten)

**Teilnehmer:** Maximal 5 Personen pro Trainer

**Kursleiter:** PGA Pro

Unlimitiert Übungsbälle für die Dauer des Aufenthalts, Leihschläger.  
Lehrbuch und Platzreifeprüfung nach den Richtlinien des Österreichischen Golfverbandes.

PREIS PRO PERSON **EUR 299,-**

**ERMÄSSIGTE GREENFEES BEI UNSEREN  
PARTNER-GOLFCLUBS**



# REHA-PAKET II

**Die Kosten für eine vierwöchige Mitgliedschaft:**

- Mitgliedsdauer: 4 Wochen
- Unlimitiert Übungsbälle für die Dauer der Mitgliedschaft
- 3 Korrekturtrainings mit PGA Pro
- 1 Schwunganalyse

PREIS PRO PERSON **EUR 299,-**

**GOLF-TRAININGSZENTRUM  
SALZKAMMERGUT**

Golfstraße 40 | 5351 Bad Ischl | Tel.: +43 (0) 6132 / 26476 | Fax: DW 10  
E-Mail: badischl@laimer4golf.com | WWW.LAIMER4GOLF.COM