

D'Golf Frënn Lëtzebuerg an d'ALD organiséieren e

GOLF SCHNUPPERCOURS

**Samschdeg, den 18. September 2021 vun 11.00 – 13.00 Auer
am GOLF & COUNTRY CLUB CHRISTNACH**

(7 Am Lahr, L-7641 Waldbillig)

Wollt Dir schon ëmmer Golf kenneléieren a sidd interesséiert un dësem Cours?
Da mellt lech bis den 10. September un, di praktesch Detailer komme no.
Käschtepunkt : 25 €

Golf erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Egal in welchem Alter, es lohnt sich den Sport auf dem Grün einmal auszuprobieren.

In eigenem Tempo und an der frischen Luft ermöglicht der Sport viel Bewegung und dabei die Rumpf-, Arm- und Beinmuskulatur schonend zu stärken.

Golf braucht keine Vorkenntnisse und ist mit einem sehr niedrigen Unfallrisiko verbunden. Er trainiert Bein- und Oberkörpermuskulatur und verbessert Ausdauer, Muskulatur und Herz-Kreislauf-System, zudem Beweglichkeit und Koordination.

Mit einem Verbrauch von ca. 300 kcal/Stunde, ist Golf auch eine gute Unterstützung bei der Gewichtskontrolle



Umeldeformular w.e.g. bis den **10. September 2021** zeréckschécken:

ALD, 143, rue de Mühlenbach L-2168 Luxemburg, oder per Fax: 26 123 748
oder per E-Mail : info@ald.lu.

Numm:.....

Email:..... Tel/GSM.....

sinn interesséiert mat Persounen um Golf Schnuppercours vum 18.
September deelzehuelen.

**« Golf Frënn Lëtzebuerg » et l'ALD organisent une matinée
découverte GOLF,
Samedi, 18 septembre 2021 de 11.00 – 13.00 heures
au GOLF & COUNTRY CLUB CHRISTNACH**

(7 Am Lahr, L-7641 Waldbillig)

Vous avez toujours eu envie de découvrir le golf et êtes intéressé(e) par ce cours? Alors inscrivez-vous avant le 10 septembre, les détails pratiques suivront. Participation aux frais : 25 €

Le golf est de plus en plus populaire. Quel que soit l'âge, cela vaut la peine d'essayer ce sport sur le green.

Tout à votre rythme et au grand air, ce sport permet de bouger plus, tout en renforçant doucement les muscles du torse, des bras et des jambes.

Le golf ne nécessite aucune connaissance préalable et est associé à un risque d'accident très faible. Il entraîne les muscles des jambes et du haut du corps et améliore l'endurance, la

musculature et le système cardiovasculaire, ainsi que la mobilité et la coordination.

Avec une consommation d'environ 300 kcal/heure, le golf soutient également le contrôle du poids.



Merci de vous inscrire avant le **10 septembre 2021** en renvoyant la souche à:

ALD, 143, rue de Mühlenbach L-2168 Luxemburg, Fax: 26 123 748

Mail : info@ald.lu.

Nom:.....

Mail:..... Tel/GSM.....

est intéressé à participer à la matinée golf du 18 septembre avec

personnes.