



## Schwunganalyse – Den eigenen Golfschwung in Einklang mit den persönlichen körperlichen Fähigkeiten bringen

Viele Golferinnen und Golfer aus dem Breitensport orientieren sich an den Golfschwüngen der Profis und nehmen diese als Massstab für den eigenen Golfschwung. Da die Professionals in der Regel aber andere körperliche Voraussetzungen mitbringen, ist dies nur bedingt möglich. Wird dieser Tatsache keine Beachtung geschenkt, können körperliche Beschwerden entstehen und/oder die Ergebnisse auf dem Golfplatz sind nur suboptimal.

Im Workshop werden Sie Ihre körperlichen Fähigkeiten und Grenzen in Bezug auf den Golfschwung kennenlernen. Wir erarbeiten anhand einer Video- und K-Vest Analyse welche Stärken und Schwächen Ihr Golfschwung mit sich bringt. Den Fokus unserer Schwunganalyse legen wir auf einen gesunden Golfschwung, der Überlastung vermeidet und sich nach Ihrem Potential richtet. So können Sie Ihre maximale Leistung abrufen und das Golfen beschwerdefrei genießen.

### Was erwartet Sie im Workshop?

- Funktionsscreening der golfrelevanten Muskelkraft und Beweglichkeit
- Stärken und Schwächen mittels Videoanalyse visualisieren und erläutert bekommen
- K-Vest Schwunganalyse mit schriftlichem Report
- Verknüpfung der körperlichen Fähigkeiten zum eigenen Golfschwung herstellen
- Trainingsempfehlung

**Ort:** Reha Rheinfelden  
**Datum:** Samstag, 13. Januar 2018 08.30 – 12.30 Uhr  
Samstag, 27. Januar 2018 08.30 – 12.30 Uhr  
**Teilnehmer:** 6 Personen  
**Gebühren:** CHF 120.- inkl. MWST  
**Leitung:** Willi Bäckert / Head Instructor Golf-Physio-Trainer®

# Schwunganalyse – Den eigenen Golfschwung in Einklang mit den persönlichen körperlichen Fähigkeiten bringen

## Anmeldung

- Samstag, 13. Januar 2018      08.30 – 12.30 Uhr  
 Samstag, 27. Januar 2018      08.30 – 12.30 Uhr

Frau       Herr      Geburtsdatum

Name

Vorname

Wohnadresse

PLZ/Ort

① Mobile      E-Mail

① Privat      ① Geschäft

**Mitbringen:** Bequeme Sportbekleidung/Golfbekleidung, 6er oder 7er Eisen, Handschuh, Hallenschuhe

## Persönliches Ziel:

## Kontakt

### Golf Medical Clinic Rheinfelden

c/o Reha Rheinfelden, Kurszentrum

Salinenstrasse 98 | CH-4310 Rheinfelden | T +41 (0)61 836 51 40

kurszentrum@reha-rhf.ch | www.reha-rheinfelden.ch