



## Starker Rücken – Starkes Spiel Gezielt die Körpermitte stärken

Im Workshop lernen Sie die Zusammenhänge zwischen den Rücken- und Bauchmuskeln kennen und werden zu praktischen golfspezifischen Übungen angeleitet. Sie lernen, welche Einflüsse verkürzte Muskeln auf unsere Kraftentwicklung haben und weshalb wir Trainingserfolge aus einem Übungsprogramm oder Fitnessstudio nicht ohne weiteres in unserem Schwung umsetzen können.

### Mit einem gezielten Training kommen Sie zu

- weniger Schmerzen
- mehr Körperspannung im Schwung
- grösserem Selbstvertrauen in die eigenen körperlichen Voraussetzungen
- besserer und konstanterer Spielstärke und späterem Leistungsabfall

<b>Ort:</b>	<b>Reha Rheinfelden</b>	
<b>Daten:</b>	<b>Samstag, 10. Februar 2018</b>	<b>08.30 – 12.30 Uhr</b>
<b>Teilnehmer:</b>	6 Personen	
<b>Gebühren:</b>	CHF 120.- inkl. MWST	
<b>Leitung:</b>	Willi Bäckert / Head Instructor Golf-Physio-Trainer®	
<b>Mitbringen:</b>	Bequeme Sportbekleidung, Handtuch und Hallenschuhe	
<b>Zielgruppe:</b>	Golfspielerinnen und -spieler aller Leistungsklassen, mit oder ohne körperliche Beschwerden	

# Starker Rücken – Starkes Spiel

Gezielt die Körpermitte stärken

## Anmeldung

Samstag, 10. Februar 2018

08.30 – 12.30 Uhr

Frau       Herr      Geburtsdatum

---

Name

---

Vorname

---

Wohnadresse

---

PLZ/Ort

---

Mobile      E-Mail

---

Privat       Geschäft

---

### 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