



Stabile Beine – Das Fundament eines kompakten und kräftigen Golfschwunges

Im Workshop lernen Sie, welche Voraussetzungen es braucht, um die Beine im Auf- und Abschwing stabil und doch dynamisch zu halten. Anhand einer Videoanalyse sehen Sie, wie sich Ihre Beine im Schwung verhalten. Sie werden mit praktischen, golfspezifischen Übungen angeleitet, die Stabilität Ihrer Beine zu trainieren.

Mit einem gezielten Training erreichen Sie

- eine Reduktion der Hoch-/Tiefbewegung und einen sicheren Stand im Finish
- dass sich die Muskeln im Aufschwung effizienter „aufladen“
- dass sich im Abschwing die aufgeladene Muskelkraft maximal entlädt
- grösseres Selbstvertrauen in die eigenen körperlichen Voraussetzungen
- eine bessere und konstantere Spielstärke

Ort:	Reha Rheinfelden	
Daten:	Samstag, 3. Februar 2018	08.30 – 12.30 Uhr
Teilnehmer:	6 Personen	
Gebühren:	CHF 120.- inkl. MWST	
Leitung:	Willi Bäckert / Head Instructor Golf-Physio-Trainer®	
Mitbringen:	Bequeme Sportbekleidung, Handtuch und Hallenschuhe	
Zielgruppe:	Golfspielerinnen und -spieler aller Leistungsklassen, mit oder ohne körperliche Beschwerden	

Stabile Beine – Das Fundament eines kompakten und kräftigen Golfschwunges

Anmeldung

Samstag, 3. 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