



Bewegungsworkshop für Golfer

Rotation und Bewegungskoordination sind die wichtigsten Bestandteile eines guten Schwungs. Intelligentes Bewegen beim Schwung und auf dem Platz vermeidet Überbelastungen und Schmerzen bzw. schützt vor Verletzungen.

Dieser Workshop ist speziell für Golfer gedacht, die sich nicht nur technisch sondern auch körperlich weiterentwickeln wollen.



Robert Lamprecht
Master Professional
PGA of Germany

Inhalt

Wie verbessere ich die Rotation der Wirbelsäule für mehr Dynamik?

Wie kräftige ich Becken, Beine und Füße für mehr Stabilität?

Wie setze ich das in Putt, Chip und im ganzen Schwung um?

Wie bewege ich mich richtig auf dem Platz?

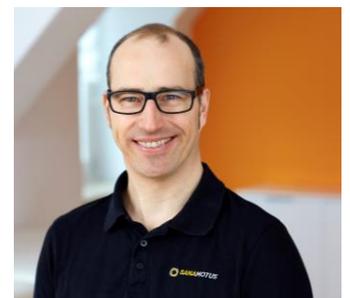
Wie kann ich typische Golfverletzungen vermeiden?

Beispiel Einsatzbereich Putten

Stabiler Stand durch „verschraubte“ Beine erfahren

Ausbalancierte Ansprechposition erleben

Drehbewegung – Aber nur oben zulassen



Dr. phil. Jens Wippert
Physiotherapeut, Autor,
Bewegungsinteressierter

Organisation

Wann: Sa. 03.05.2020, 10:00 bis 15:00 Uhr

Wo: GC Pfaffing, Köckmühle 132 - 83539 Pfaffing

Kosten: 104.- Euro/Person inkl. Häppchen/Getränk

Kursleiter: Dr. phil. Jens Wippert, Robert Lamprecht

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und Golfausrüstung mit.
Jeder Teilnehmer erhält ein Skript zum Weiterüben.

Anmeldung: 089-255 478 20 oder praxis@sanamotus.de
Oder direkt im Sekretariat des GC Pfaffing (Liste liegt aus.)

