



# BEWEGUNGS-WORKSHOP FÜR GOLFER

Rotation und Bewegungskoordination sind die wichtigsten Bestandteile eines guten Schwungs. Intelligentes Bewegen beim Schwung und auf dem Platz vermeidet Überbelastung und Schmerzen bzw. schützt vor Verletzungen. Der Workshop ist für Golfer gedacht, die körperliche Probleme lösen oder diese vermeiden wollen.

## PROGRAMM

- Wie entstehen typische Golfverletzungen?
- Wie erhalte ich mehr Beweglichkeit in Wirbelsäule und Beinen?
- Wie verbessere ich die Rotation der Wirbelsäule?
- Wie stabilisiere ich Becken, Beine und Füße?
- Wie setze ich das in Putt, Chip, Pitch und im ganzem Schwung um?
- Wie bewege ich mich richtig auf dem Platz?





# SANAMOTUS

*Gesund in Bewegung*

---

**Privatpraxis für Physiotherapie  
Spiraldynamik®-Lizenzpraxis  
München**

Eisenmannstr. 4 • 80331 München

t +49 (0)89 255 478 20

f +49 (0)89 255 478 22

email [praxis@sanamotus.de](mailto:praxis@sanamotus.de)

web [www.sanamotus.de](http://www.sanamotus.de)



## BEWEGUNGS-WORKSHOP FÜR GOLFER

**WANN:** Do. 27.07.2017, 15.00 bis ca. 19.30 Uhr

**WO:** Golfpark Gut Häusern  
85229 Markt Indersdorf

**KOSTEN:** 104.- Euro/Person  
inkl. Rangefee und Bälle

**KURSLEITER:** Dr. phil. Jens Wippert  
Physiotherapeut, Spiraldynamik®-  
Experte, Golfer

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und Ihre  
Golfausrüstung mit.

**ANMELDUNG** gerne telefonisch oder per Mail  
unter nebenstehender Adresse