

- ➔ Einzelcoaching
- ➔ Gruppenangebote
- ➔ Winter-
Ausgleichstraining



Sprechen Sie mich an!

Dagmar Schlaubitz

Praxis:

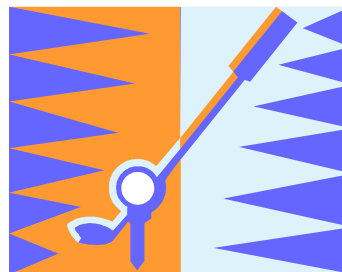
Erwin-Renth-Str. 1
55257 Budenheim

Tel/Fax: 0 61 39 – 57 21

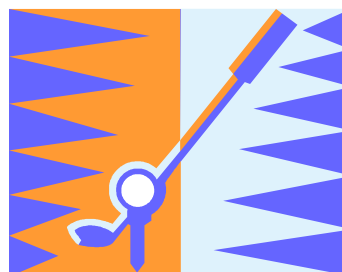
Mobil: 0 17 0 – 48 3 49 49

kontakt@physiotherapie-budenheim.de

dagmar.schlaubitz@t-online.de



**Die STÄRKEN stärken,
die SCHWÄCHEN
schwächen !**



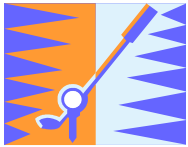
Hit the Ball !



**Dagmar Schlaubitz
Physiotherapeutin**

www.physioandgolf-budenheim.de

© **Dagmar Schlaubitz 2006**

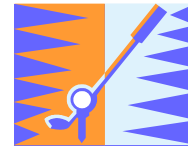


...die **SCHWÄCHEN** schwächen...

- ⇒ **denn** Golfer sind Sportler, die wie viele andere Sportler Probleme mit dem Bewegungsapparat haben können
- ⇒ **denn** es dient zum Abbau von mentalen Problemen sowie zur Regulierung eines hohen Streßfaktor im Alltag

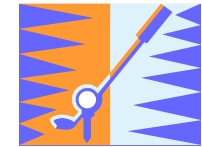
...und somit die **STÄRKEN** stärken..

- ⇒ **denn**
 - ☺ gute Koordination und kontrollierte Technik ist elementar =
- ⇒ **Golfpro !**
 - ☺ Nutzung fast aller Muskeln während eines Golfschwunges
 - ☺ gute Koordination wichtig -
 - ☺ Flexibilität der Muskulatur ist Voraussetzung =
- ⇒ **physioandgolf-budenheim.de !**



Der Golfer arbeitet...

- ⇒ Gehstrecken von 7-10 km bei 18-Loch Spiel
- ⇒ Zeitaufwand 4 - 5 Stunden
- ⇒ Der Golfschwung selbst dauert ca 2 Sekunden
- ⇒ Kalorienverbrauch bei 4 – 5 kcal/Min
= Energiebedarf von ca. 1.500 kcal / 18-Loch-Spiel
- ⇒ Flüssigkeitsverlust von ca 2 % des Körpergewichtes bei Reduzierung der Konzentrations- und Ausdauerfähigkeit



Der Golfer braucht...

- ⇒ **Standfestigkeit**
 - ⇒ durch Körperwahrnehmung
- ⇒ **Guten Swing**
 - ⇒ durch Schulung der Koordination u. Körperhaltung
- ⇒ **„Hit the Ball“**
 - ⇒ durch Entspannung und mentale Stärke
- ⇒ **Kraft und Stabilität**
 - ⇒ für stabile Gelenke und harmonischen Muskeltonus
- ⇒ **d.h. daß während eines Golfschwunges müssen fast alle Muskeln bewegt und koordiniert werden!**