

# GOLF & GESUNDHEIT



**PGA HEALTH-PROFESSIONAL  
OLAF SCHÄFER**

## GOLFEN MIT HANDICAP 2023

**Sie hatten oder haben gesundheitliche Einschränkungen.....**

● **z.B. im Bereich Ihrer HWS-BWS-LWS**  
*(z.B. Bandscheibenvorfall/-vorwölbung, Gleitwirbel, durch eine Spondylodese)*

● **in Form eines Tennis- / Golfer-Ellenbogens,**

● **durch Probleme in Ihren Gelenken,**  
*z.B. durch rheumatoide Arthritis oder einer Arthrose*

● **durch eine Teil- oder Totalendoprothese (TEP),**  
*z.B. im Bereich Knie, Hüfte, Schulter*

● **in Ihrer Schulter,**  
*z.B. im AC-Gelenk, der Rotatorenmanschette; "Impingement"; "Kalkschulter", etc.*

● **in Ihren Hand- oder Sprunggelenken**

.....dann sind Sie bei uns bestens aufgehoben!

***Der Kurs richtet sich an alle Golferinnen und Golfer,  
die aufgrund von Krankheiten, Verletzungen oder anderen gesundheitlichen  
Einschränkungen mit dem Golfen pausieren mussten und nun gerne,  
unter „den geschulten Blicken“ unseres Fachmanns, wieder anfangen möchten!***

***Lernen Sie mit Ihrem “Handicap“ zu spielen und dabei den Spaß,  
die Sicherheit und die Leichtigkeit wieder zurück zu gewinnen!***

### **Inhalte (Auszüge):**

#### **TAG 1 (75 min.)**

Anamnese, Check-UP/Analyse,  
Anpassung Ihrer individuellen Golftechnik

#### **TAG 2 (75 min.)**

Vertiefung der angepassten Golftechnik  
Übungsempfehlungen unter Berücksichtigung rehabilitativer und präventiver Gesichtspunkte.

#### **TAG 3 (50 min.)**

Kontrolle der angepassten Golftechnik  
Trainingsplanung / Bericht für Sie und Ihren Golfpro.

**Kursgebühr: € 360,00**

**(Inklusivleistung: Bälle während des Trainings und Rangefee für 30 Tage)**

**Teilnehmerzahl: Personal Training – Sie alleine!!!**

***....powered by Swing Golfschule Deinster Geest!***



Weitere Infos und individuelle Terminabstimmung unter:

Swing Golfschule +49 4149 93325 20  
Olaf Schäfer +49 173 9889 045