



personal TRAINING
für golfspieler


BETHANIE
Privatklinik

www.klinikbethanien.ch

Golfspezifische Physiotherapie ist für Golfer jeden Alters und jeder Spielstärke geeignet.

Ziel ist es, die bestmöglichen muskulären und gelenkspezifischen Voraussetzungen für einen optimalen Golfschwung zu erzielen. Durch das schwungspezifische Aufbautraining werden bestimmte körperliche Defizite gezielt abgebaut sowie Bewegungsmuster des Golfschwungs korrigiert und optimiert. Zudem kann durch den verbesserten Bewegungsablauf ein Schutz vor Überlastungen erzielt und somit allfälligen Verletzungen und Schmerzen präventiv vorgebeugt werden. Der Golfer soll in der Saison noch erfolgreicher sein und weiterhin viel Freude an seiner Leidenschaft Golf haben.

INHALT

Golfspezifische Übungen und somit eine Verbesserung in

- der Kraft
- der Beweglichkeit der Brustwirbelsäule
- der Stabilität der Lendenwirbelsäule
- der Beweglichkeit der Hüften
- der Beinachsenstabilität (Kraft der Beine)

LEITUNG: Martina Hächler, Physiotherapeutin, (GolfFitness-Trainer nach der Albatros-Methode)

Kosten Einzellektion à 60 Min. CHF 150.-

Ort Physiotherapie Privatklinik Bethanien

Termine nach Vereinbarung

ANMELDUNG

Disposition Physiotherapie, Telefon 043 268 72 60

E-Mail physiotherapie@klinikbethanien.ch

THE SWISS
LEADING 
HOSPITALS
Best in class.

Privatklinik Bethanien · Toblerstrasse 51 · CH - 8044 Zürich · Tel. +41 43 268 70 70 · www.klinikbethanien.ch

