

GOLFSPEZIFISCHE PHYSIOTHERAPIE

Format:	Einzelbetreuung durch Sportphysiotherapeut/in, Golf-Physiotherapeut/in
Dauer:	60 Minuten oder 30 Minuten
Ort:	Novamedi Trainingsbereich oder Praxisraum mit Equipment
Zielgruppe:	Golfer (alle Spielstärken) – mit oder ohne Beschwerden Geschlechterspezifisch
Kosten:	pro Einheit – 60 Minuten: 145 € pro Einheit – 30 Minuten: 72,50 €

AUFBAU UND INHALT

Warm-up & Mobilisation

Ziel: Gelenke vorbereiten, Beweglichkeit fördern

Eingangsanalyse / Functional Screening (kurz) + Schwungvorbereitung

Ziel: Tägliche Form checken (Körperstatus, Rotation)

Physiotherapeutische Behandlung

Ziel: Blockaden lösen, muskuläre Dysbalancen ausgleichen, Schmerzlinderung

Core- & Rotationskraft-Training

Ziel: Kraft & Kontrolle im Golfschwung verbessern

Koordination & Schwungnahe Kontrolle

Ziel: Balance und Feinkoordination unter Belastung

Cool Down & Beweglichkeit

Ziel: Regeneration einleiten, Beweglichkeit fördern

Geschlechterspezifisches Training

Ziel: Optimierung des Potenzials – mit Verständnis für physiologische Unterschiede