



Winfried Mett

Golf Physio & Golf Fitness



Partner

für Ihr



Gesundes



Sportliches

Handicap

Am Stadtblick 14

88348 Bad Saulgau/Bondorf

fon 07581 2968

web golfphysiotherapeut.com



Golf Physio Fitness – Training für ein gesundes sportliches Handicap 2011

Da unser Körper ein wichtiger Bestandteil unserer Golfausrüstung ist, hat der Golf Club Sigmaringen Zollern-Alb e.V. in Zusammenarbeit mit dem Golf-Physio Winfried Mett aus Bad Saulgau erstmals vom 18. Januar bis 29. März 2011 an zehn Abenden ein spezifisches Golf-Fitness-Training in der Turnhalle in Laiz angeboten. Mit 17 Teilnehmern startete das erste Golf-Fitness-Training in Oberschwaben unter den Aspekten des »Gesunden Golfens«. Nach einem eingänglichen Golf-Physio-Screening wurden durch gezieltes und funktionelles Mobilisations-, Stabilisations-, Balancing- und Koordinationstraining die eigenen körperlichen Fähigkeiten trainiert und verbessert. Jede Golf-Fitnesseinheit enthielt ein golfspezifisches Warmup zur Förderung der Mobilität, Verbesserung der Stabilität, Balancing, Koordination und Standpositionen unter Berücksichtigung manch kleiner körperlicher Handicaps. Alle Teilnehmer bestätigten am Ende des Kurses, in allen Bereichen eine deutlich bessere Fitness als am Anfang des Trainings erreicht zu haben. Mit einem geschnürten golfspezifischen Übungspaket von Golf-Physio Winfried Mett starten sie nun gestärkt in die Golfsaison 2011.

Das Gesellige kam auch nicht zu kurz. Nach Abschluss des Kurses wurde das Erworbene beim Einkehren noch einmal besprochen. Alle Teilnehmer erhielten von Winfried Mett ein kleines Golfergeschenk. Die Teilnehmer ließen es sich nicht nehmen, Winfried Mett zum Abschluss einen Geschenkkorb als Dankeschön zu überreichen. Bleibt nur zu hoffen, dass das Gelernte in der nun laufenden Saison auch von allen Teilnehmern zu ihrem Vorteil ein- und umgesetzt werden kann, um ihre Golffitness zu stabilisieren.

