



## Spiele Golf ohne Schmerzen



### Kurs mit Ole Pedersen, PGA Golf Pro, und Gabi Tobler, Golf- und Sporttherapeutin

Golf kann für den Körper belastend sein, insbesondere dann, wenn die Schwungbewegung nicht korrekt oder nicht den individuellen Bedürfnissen entsprechend ausgeführt wird.

In diesem Kurs liegt der Fokus auf dem Verständnis dessen, was der Körper während der Golfschwungbewegung macht. Mit golfspezifischen Fitnessübungen werden Bewegungsabläufe veranschaulicht, die zu Ah-Erlebnissen führen können. Wir legen den Fokus auf deine individuelle, optimale Schwungtechnik, damit du in Zukunft ohne Schmerzen Golf spielen kannst.

**Gabi Tobler** bringt über 20 Jahre Erfahrung im Bereich Golftherapie & -fitness mit. Sie ist Headinstruktorin und Leiterin des golfspezifischen Fitness- und Physiotherapiecenters Albatros Training an der Schulthessklinik und betreut das Golf National Team Women, welches sie zugleich auch als Captain unterstützt. Sie ist selber sehr golfbegeistert und spielt HCP 10.

**Ole Pedersen** unterrichtet seit 35 Jahren mit ungebrochener Freude Golferinnen und Golfer auf jedem Niveau als Teaching Pro. Im Vordergrund steht dabei, jedem Kursteilnehmer eine solide Schwungbewegung weiterzugeben, die den Körper möglichst wenig strapaziert. Ole hat sich eingehend mit der Belastung der Muskeln beschäftigt und ist Co-Erfinder von [movesmart.golf](http://movesmart.golf), dem Messsystem zur Verbesserung deiner Schwungtechnik.

<b>Kurstag</b>	<b>Freitag, 4. Oktober 2024</b>
<b>Zeit</b>	<b>14.30 – 17.30 Uhr</b>
<b>Teilnehmer</b>	<b>mind. 6 maximal 10 Personen</b>
<b>Kosten</b>	<b>CHF 175.— / Person</b>

Die Rangebälle sind im Kurspreis inbegriffen.

#### **Anmeldung**

[info@albis-golf.ch](mailto:info@albis-golf.ch) oder 044 700 02 89 oder direkt im Sekretariat

Änderungen jederzeit vorbehalten