

Mit einem gesunden Rücken bewegt es sich besser



TRAINIERTER RÜCKEN

Mit einem gesunden und trainierten Rücken, einer neutralen Hüftposition lässt es sich viel besser schwingen.

Dazu verspannen Sie sich weniger und bleiben dabei bei der gesamten Runde über 18 Löcher fit.

Einmal wöchentlich ein entsprechendes Programm wie Golfpilates, Pilates, Rückenfit oder Balance-Yoga hilft dabei.



FEHLERBILDER

C-Haltung (Foto ②)

Mit dieser Haltung kann die Wirbelsäule keine Rotation ausführen. Verspannungen in der unteren und oberen WS ist die Folge.

Mögliche Ursachen

- Unflexible Wirbelsäule
- Falsche Hüftposition
- Zu kurze Schläger



S-Haltung (Foto 3)

Eine klassisches Hohlkreuz, wo beim Schwung die gesamte Energie in die Lendenwirbelsäule geht. Beim Set-Up geht das Becken zu stark nach vorn.

Mögliche Ursachen

- Schwache Rumpfmuskulatur
- Falsche Beckenstellung

DER AUTOR

Marco Kiefer, ist Erwachsener Sportcoach BASPO, Prüfungsexperte Sportartenlehrer.ch, zertifizierter SwissFit Golf Golfbewegungscoach und Pilatesinstruktor. Seit 2011 coacht er beim Golfpark Otelfingen und Privat auch in Spanien. Seit mehr als 20 Jahren aktiver Golfer.



In seinen Lektionen, Serien, Bewegungs- und Körperanalysen zeigt Ihnen Marco Kiefer, wie Sie sich besser und gesünder bewegen. Somit wird das Golf spielen viel entspannter. Das wird dem gesamten Körper zu gute kommen.

Ein gesunder Rücken ist das A und O für eine gute Haltung und auch einen guten Setup beim Golf spielen.

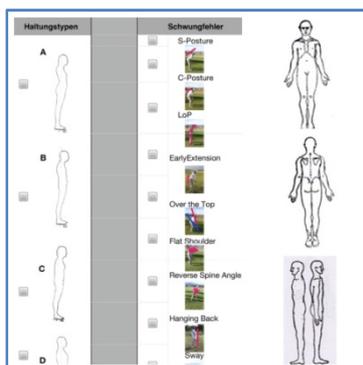
LEKTIONEN, SERIEN

- Golfpilates/Pilates
- Balance Yoga
- Rückenfit
- Einzeltraining
- EMS Behandlungen



KÖRPERANALYSE

- Haltungstyp
- Beckenstellungen
- Schultern
- Rücken
- Kopf



BEWEGUNGSANALYSE

- Rotationen
- Hüfte
- Rücken
- Kraft
- Balance



Kontakt und Anmeldung

Marco Kiefer
 CH: Heinrich-Wolff-Strasse 8, 8046 Zürich
 ES: Av. Boticari 4/4, 03770 El Vergel

Tel CH: +41 79 631 44 26
 Tel ES: +34 711 722 300
 Mail: marco.kiefer@bluewin.ch
 Web: letsmove.ch

