

180324FA / 181008FA



LevelUp: Functional Golf Fitness Coach

Modul I

Ziel des Seminars

In diesem zweitägigen Seminar lernen Sie die fundamentalen Bewegungsmuster kennen, die jedem Golfschwung zu Grunde liegen. Wir erklären sowohl biomechanische Details dieser Bewegungsmuster als auch methodisch-didaktische Regressionen und Variationen. Wir zeigen auf, welche Teilbewegungen isoliert betrachtet und in methodischen Übungsreihen trainiert werden können. Sie lernen sowohl das Konzept der vier Säulen der Stabilität (Core, Hüfte, Schultern, Fuß) als auch ein großes Arsenal an Übungen kennen, um die Grundbewegungsmuster Ihrer Klienten nachhaltig zu verbessern. Sie werden feststellen, was Functional Training für Golfer fernab von jedem Hype wirklich bedeutet.

Inhalte

- Definition von Funktionalität im Golfschwung
- Biomechanische Regeln
- Grundlegende Teilbewegungen des Golfschwungs
- Ansteuerung und Aktivierung von Core, Schulter, Hüfte und Fuß
- Methodische Übungsreihen für jede Teilbewegung des Golfschwungs
- Regressionen, Variationen, Progressionen

Referent(en)	LevelUP-Fitness-Experten und Physiotherapeuten sowie PGA Golfprofessionals
Graduierungspunkte	20
Mitzubringen sind	Sportkleidung und Schreibunterlage
Wann?	Termin 1 (180324FA): Samstag, 24. März 2018 bis Sonntag 25. März 2018 Termin 2 (181005FA): Montag, 08. Oktober 2018 bis Dienstag, 09. Oktober 2018
Wo?	Golfclub München Eichenried Münchner Straße 57 85452 Eichenried Tel.: 08123-9308 0 Fax: 08123-9308 93 E-Mail: info@gc-eichenried.de www.gc-eichenried.de
Wer kann teilnehmen?	Alle Mitglieder der PGA of Germany im Status „Golflehrer“ oder „Assistent“ sowie Physiotherapeuten, Fitness- und Personaltrainer. Maximal sind 25 Teilnehmer zugelassen, die Mindestteilnehmerzahl beträgt 10 Personen.
Meldeschluss	Termin 1: Montag, 19. Februar 2018 Termin 2: Montag, 10. September 2018
Seminargebühr	€ 600,00 (inkl. MwSt., abzüglich 10% Kennlernrabatt) In der Seminargebühr sind Kaffeepausen und Mittagessen während der Veranstaltung enthalten.
Hotelempfehlung	Hotel Gasthof Erber Freisinger Str. 83 85737 Ismaning Tel.: 089-996551 0 Fax: 089-996551 40 E-Mail: info@hotel-erber.de www.hotel-erber.de
Veranstalter	LevelUP GmbH, Hamburg

181123FA



LevelUp: Functional Golf Fitness Coach

Modul II



Ziel des Seminars

Aufbauend auf den Inhalten des Moduls I erfahren Sie in diesem Seminar alles rund um die strukturelle Vorgehensweise des korrigierenden Bewegungstrainings für Golfer. Am ersten Tag lernen Sie funktionelle Screenings und Assessments kennen, um individuell beurteilen zu können, ob ein Golfer Ausweichbewegungen aufgrund fehlender Mobilität oder fehlender Stabilität macht (Elemente aus dem Functional Movement Screen, Statischer Sichtbefund usw.). Außerdem werden Sie mit Myofascial Self Release (MSR) Techniken und deren ursachenorientierter Anwendung vertraut gemacht. Erkennen Sie, wie schnell sich die einzelnen Elemente des Golfschwungs durch die richtigen Flexibilitätsmaßnahmen und Mobilisationstechniken verbessern lassen.

Inhalte

- Strukturierter Aufbau eines korrigierenden Bewegungstrainings für Golfer
- Funktionelle Screenings und Assessments
- Test - Retest
- Myofascial Self Release (MSR)
- Automobilisationen
- Wissenschaftlicher Hintergrund zum Thema Stretching
- Isolierte Stretches
- Stretches der gesamten faszialen Ketten (kinetic chain stretches)

Referent(en)	LevelUP: Fitness-Experten und Physiotherapeuten sowie PGA Golfprofessionals
Graduierungspunkte	30
Mitzubringen sind	Sportkleidung und Schreibunterlage
Wann?	Freitag, 23. November 2018 bis Sonntag, 25. November 2018
Wo?	Golfclub München Eichenried Münchner Straße 57 85452 Eichenried Tel.: 08123-9308 0 Fax: 08123-9308 93 E-Mail: info@gc-eichenried.de www.gc-eichenried.de
Wer kann teilnehmen?	Alle Mitglieder der PGA of Germany im Status „Golflehrer“ oder „Assistent“ sowie Physiotherapeuten, Fitness- und Personaltrainer. Maximal sind 25 Teilnehmer zugelassen, die Mindestteilnehmerzahl beträgt 10 Personen.
Meldeschluss	Montag, 22. Oktober 2018
Seminargebühr	€ 900,00 (inkl. MwSt., abzüglich 10% Kennlernrabatt) In der Seminargebühr sind Kaffeepausen und Mittagessen während der Veranstaltung enthalten.
Veranstalter	LevelUP GmbH, Hamburg