



**FORSCHUNGEN ZEIGEN, DASS  
KINÄSTHETISCHES FEEDBACK  
30-MAL SCHNELLER IN EINE  
BEWEGUNG ÜBERTRAGEN  
WERDEN KANN, ALS VISUELLE  
FÜHRUNG UND VIELE TAUSEND  
MAL SCHNELLER ALS  
AKUSTISCHE ANWEISUNGEN.**

(BIRDWHISTELL, 1971)

## KONZEPT

Das Level UP Konzept basiert auf **langjähriger praktischer Anwendung** und intensiver Zusammenarbeit zwischen Golflehrern, Physiotherapeuten und Ärzten. Das Ziel ist ein **ganzheitlicher Ansatz** zwischen Training und Therapie, der in **wissenschaftlichen Studien** mit der TU München untersucht und bestätigt wurde.

## AUSTAUSCH

Der intensive Austausch zwischen **Physiotherapeut, Golflehrer, Personaltrainer und Arzt** steht in den Seminaren GOLF.01 und GOLF.02 im Vordergrund. Die Kombination von Teilnehmern aus den genannten Berufsgruppen ermöglicht die Entwicklung einer einheitlichen Sprache und führt zu besserem **Verständnis und Austausch** in der praktischen Arbeit.

## ERGEBNIS

Nach dieser Ausbildung sind die Teilnehmer in der Lage, Golfern jeglicher Spielstärke und Altersklasse gezielte Hilfestellung zu geben, um ihren Golfschwung **beschwerde- und verletzungsfrei** ausüben zu können.



## FUNCTIONAL GOLF FITNESS SPECIALIST

### GOLF.01

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.

#### 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

### GOLF.02

Aufbauend auf den Inhalten von GOLF.01 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.

#### 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)