

Golf mit Arthrose & Prothese

Termine. 11. - 13. Apr 2020 | 22. - 24. Mai 2020

Freude an der Bewegung - Erholung in der Natur

Golf als spezifisches Training zur aktiven Regeneration.

Prim. Doz. Dr. Ralph Rosenberg, Med
Nadine Rass, Christoph Holz knecht, Golf Trainer

**Erleben Sie Ihr wohltuendes Golfprogramm im mediterranen Klima des Gardasees.
Der Golfsport ist vergleichbar mit Ski Langlauf.**

Sie bestimmen Ihr Tempo, die Intensität und haben Freude an ganzheitlichen Bewegungsformen abgestimmt auf Ihr Verletzungsmuster. Ganz alleine oder zusammen mit Gleichgesinnten ohne Wettkampf erlernen Sie neue motorische Aufgaben in der Natur. Genießen Sie das herausfordernde Spiel in der Natur und optimieren Sie gezielt Ihre funktionelle, körperliche Fitness.

Ihr Golf mit Arthrose Programm:

- 3 Tage Golf Beginner Kurs mit max. 6 TeilnehmerInnen mit dem Team golfnadine
- Qualifizierte Golftrainer und Experten für regeneratives Coaching
- spezifische Ganzkörperbewegungen für Arthrose und Prothese Patienten
- Grundlagentraining und ganzheitliche Koordination
- Biomechanisch optimierter Golfschwung zur Kräftigung der Muskeln und Sehnen in Handgelenk, Ellbogen und Schulter
- Gemeinsames Spiel am Platz mit leichten Schräglagen zur Muskel- und Sehnenstärkung an Sprung- Knie- und Hüftgelenk
- Outdoor Workout & Aktiv Qi Gong mit Musik
- Persönliche Trainingsempfehlung mit Mental Training „keep it simple in your mind“
- Tolle Geschenke unserer Partnerfirmen inclusive Trainingsequipment, Wasser & Snacks während dem Training

**3 Tage Golf & Bewegungstraining incl. Trainingsbälle, Greenfee & gemeinsames Spiel am Platz von
Freitag ab 11.00 Uhr bis Sonntag 13.00 Uhr im Arzaga Golfclub in Padenghe am Gardasee**

Unsere Empfehlung für Ihre Unterkunft:
Pratello Wine Resort www.pratello.com oder Palazzo Arzaga www.palazzoarzaga.it

