

Programm für Kurs

***Physiocoaching im Golfsport***

mit Claudia und Chris Dickinson

1. Tag:

9.00-12.30h:

Ort: Golfclub

Begrüßung, Praxis unter Anleitung der Pros, Aufteilung der Gruppe in Anfänger und Fortgeschrittene, erarbeitet wird Schwungtechnik, Kurzes Spiel und Putting praktisch, Sportartanalyse mit den Pros, Schwungaufnahmen durch Chris Dickinson, Purelaungh Analyse

12.30-14.00h:

Mittagspause und Transfer

14.00-17.00h:

Ort: VPT Akademie

Auswertung der Schwunganalysen, Schlussfolgerungen aus Sicht des Golflehrers und des Physiotherapeuten, Ergänzung durch weitere Aufnahmen von Professionelles und Amateuren, Sportartanalyse in Bezug auf Verletzungsrisiken, Entlastungsmöglichkeiten und Aufbautraining nach Operationen und Verletzungen

2. Tag:

9.00-17.00h:

Ort: VPT Akademie

*Kurztest* über Gelerntes vom ersten Tag, Sportartspezifisches Training theoretisch und praktisch: Stabilisationsprogramm für Wirbelsäule mit freien Gewichten, funktionelles Krafttraining für Rumpfmuskulatur mit Medizinbällen, Erarbeiten von möglicher Angebotspalette des Physiotherapeuten im Golfclub (Arbeit mit Teams, Einzelspielern, Wintertraining. Betreuung von Amateuren und Professionals)

3. Tag.

9.00-14.00h:

Ort: VPT Akademie

Statiktest, Statikkorrektur an HWS und SIG, als Vorraussetzung für Schmerzfreiheit an den Extremitäten und Koordination im Schwung, *Meditaping Therapie* für LWS, BWS, HWS, Schulter, Knie und Ellenbogen-Hand