

# Starten Sie mit uns gestärkt in die neue Golfseason

Kurs

## Winterspezialtraining für Golfer jeder Spielstärke mit MedAix in Aachen

In unserer Region gibt es etwa 10.000 begeisterte Golfspieler. Obwohl der Golfsport immer beliebter wird, hält sich dennoch das Vorurteil hartnäckig, Golf sei

kaum mehr als ein unterbrochener Spaziergang. Wer selbst aktiver Golfer ist, weiß es besser. Kein Wunder, schließlich dauert eine 18 Löcher-Runde in der Regel vier bis fünf

Stunden. In dieser Zeit werden zwischen 100 und 200 Schwünge absolviert und bis zu zehn Kilometer zurückgelegt. Ein gutes und moderates Herz-Kreislauftraining für Menschen jeden Alters. Aber auch für die richtige Schwungtechnik muss man körperlich fit sein, die entsprechend geforderte Muskulatur trainieren. Gerade jetzt im Winter, wo draußen weniger gespielt werden kann, bietet sich die Gelegenheit, fit zu bleiben oder sich für die kommende Saison optimal körperlich vorzubereiten. Wir bieten deshalb zusammen mit Medaix in Aachen ein spezielles Wintertraining für Golfer jeder Spielstärke an. Drei Monate lang findet einmal pro Woche donnerstags um 18 Uhr ein golfspezifisches Gymnastiktraining statt.

Vorher gibt es einen einstündigen physiotherapeutischen Eingangsscheck sowie eine computergestützte Diagnostik der Rückenmuskulatur zu Beginn und am Ende des Kurses. Medaix wird die besten Physiotherapeuten und Sportwissenschaftler einsetzen. Vorträge von einem Or-

thopäden und einem Golfprofi gehören ebenso zum Programm. Außerdem wird es bei einer Exkursion Informationen zu neuen Materialien und Schlägern geben. Die Teilnehmer können, während der drei Monate alle Trainingseinrichtungen von Medaix frei zu nutzen.



**Kursdauer:** 12.1. bis 31.3.2012

**Ort:** MedAix Training Laurensberg, Rathausstrasse 5g, Aachen

- Leistungen:**
- Einstiegsvortrag am Do., 12.1.2012, 19.30 Uhr
  - Physiotherapeutischer Eingangsscheck (60 min.)
  - computergestützte Diagnostik der Rückenmuskulatur zu Beginn und am Ende des Kurses
  - Body Age Messung
  - 1 x pro Woche golfspezifische Gymnastik + Krafttraining (donnerstags 18 Uhr)
  - freie Nutzung MedAix Training (Januar-März)

**Preis:** **249,- €** p.P. (Nicht-Abonnent: 279,- € p.P.)

**Infos und Anmeldung:** [www.medaix.de](http://www.medaix.de), Tel. 0241 18944670