

# Aqua Golf Pro Training

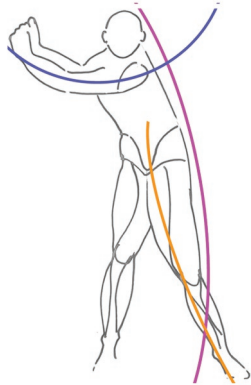


© Peter Wiegel

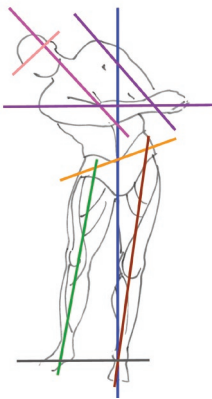
Förderung der Gesundheit, Kondition und Performance. Das ganzheitliche Aqua Golf Pro Training wird im brust- bis schulertiefen Wasser mit hydrodynamisch geformten Unterwasserschlägern durchgeführt. Die neue Methode ist nicht nur zur Golfschwungoptimierung geeignet, sondern empfiehlt sich auch als Vorbereitungstraining vor der beginnenden Saison und als saisonales Ausgleichstraining

# Aqua Golf Pro Training

Angewendet werden unterschiedliche Trainingsformen, welche auf die golfspezifischen Trainingsziele abgestimmt sind:



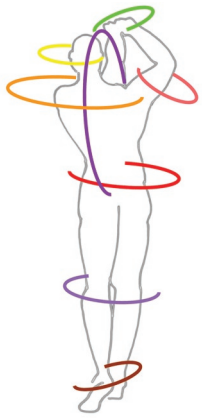
Beweglichkeit



Gleichgewicht

- Kräftigung, Lockerung und Dehnung der Muskeln, Sehnen, Bänder
- Schonende Mobilisierung der Gelenke
- Stabilisierung des passiven und aktiven Stütz- und Bewegungsapparates des menschlichen Körpers
- Verbesserung der körperlichen Fähigkeiten wie Beweglichkeit, Kraft, Balance, Koordination, Schnelligkeit, Ausdauer
- Freisetzen von sportartbedingten Blockaden und Dysbalancen
- Linderung und Beseitigung von Rückenbeschwerden - wieder schmerzfrei golfen
- Harmonisierung des Golfschwungs durch Rhythmisierung und Vergrößerung der Bewegungsradien
- Leistungs- Wiedererlangung, -Erhalt und -Steigerung für Spieler aller Spielstärken

# Aqua Golf Pro Training



Koordination



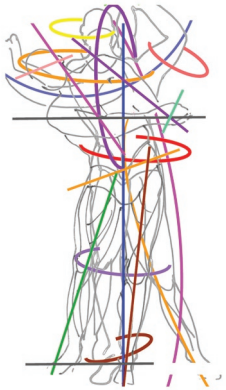
Kraft

It's your body that swings the club. Es sind die körperlichen Fähigkeiten die den Golfschwung verbessern. Die Schlagtechnik kann nur so gut sein wie die Fähigkeiten des Körpers einen Ball zu schlagen. Wenn die Muskeln nicht flexibel sind - wie kann dann ein voller Durchschwung mit geringer Anspannung durchgeführt werden? Die körperlichen Fähigkeiten zu verbessern ist der schnellste und einfachste Weg für ein besseres Golfspiel. Probleme der Schlagtechnik sind schwer zu beheben: Die Schultern blockieren, die Schulterdrehung für mehr Schwungenergie ist zu gering, die Balance geht verloren, wo ein fester Stand erforderlich ist. Häufige körperliche Einschränkungen bei Golfern sind mangelnde Flexibilität der Schulter- und Rückenmuskulatur und mangelnde Stabilität der Rumpfmuskulatur.

Das Aqua Golf Training eignet sich sowohl für Anfänger als auch für Profis, da ein hohes Niveau beim Golfen kaum durch eine alleinige Ausübung des Sports gesteigert werden kann. Auch als Profi steigert man seine Leistungsfähigkeit, wenn man beides trainiert: Golftechnik und Golf fitness: Der menschliche Körper bietet ein enormes Steigerungspotential. Die Golftechnik trainieren Sie mit Ihrem Pro, die Golfkondition mit Aqua Golf Pro. Eindrucksvolle Resultate von Aqua Golf Pro Kursteilnehmern bestätigen, wie einfach man in kurzer Zeit sein Golfspiel verbessert, Verletzungen vorbeugt, durch körperliche Selbstsicherheit mentale Probleme löst und dabei viel für seine Gesundheit tut.



# Aqua Golf Pro Training



Motorik

Die Illustration (Seitneigung, Rückbeugung, Rotation) visualisiert den Bewegungsablauf des Golfschwunges und veranschaulicht dessen Komplexität.

● Aufbautraining	zweimal wöchentlich	45 Minuten
● Erhaltungstraining	einmal wöchentlich	45 Minuten
● Vorbereitungstraining Turnier	im zweitägigen Turnus	45 Minuten
● Aufwärmtraining	vor der Runde	20 Minuten
● Ausgleichstraining während der Saison	einmal wöchentlich	45 Minuten
● Ergänzungstraining im Winter	einmal wöchentlich	45 Minuten
● Entlastungstraining nach dem Golfspiel	aktive Regeneration	20 Minuten