



Aufwärmen und Stretching

Lediglich 19 % aller Golfer investieren mehr als 10 Minuten auf der Driving Range für Warm-up und Stretching! 81 % der Golfer verbringen nicht mehr als 10 Minuten mit Aufwärmen und Dehnen vor dem Golfspiel. Die logische Konsequenz sind früher oder später muskuläre Verletzungen, chronische Fehlbelastungen des Skelettsystems bis hin zu irreparablen Sportschäden, die das Ende des Golfspiels bedeuten können. Bei Golfspielern, die sich weniger als 10 Minuten aufwärmen, treten durchschnittlich 1,02 Verletzungen pro Jahr auf. Im Gegensatz dazu verletzen sich Golfspieler der Vergleichsgruppe mit mehr als 10 Minuten Aufwärmen im Durchschnitt nur 0,40 mal pro Jahr.

Leitender Arzt der Golf Klinik Berlin

OA Dr. Dirk Leutloff
 eMail: d.leutloff@asklepios.com
<http://www.golfklub-berlin.de>

Sprechstunde:

Einen Termin zur Untersuchung und persönlichen Beratung in unserer Golfsprechstunde vereinbaren Sie bitte im Sekretariat unserer Klinikambulanz unter der Telefonnummer 033 03/522-555.

Zertifizierung



Adresse

Asklepios Klinik Birkenwerder

Krankenhaus für Orthopädie, Diabetologie, Gefäßchirurgie, Plastische-Ästhetische Chirurgie und Rhinochirurgie
 Hubertusstraße 12-22
 16547 Birkenwerder
 Telefon: 033 03 / 522-0
 Telefax: 033 03 / 522-222
 Kostenlose Service-Hotline: 0800/073 83 28
 eMail: info.birkenwerder@asklepios.com
<http://www.asklepios.com>

So finden Sie uns



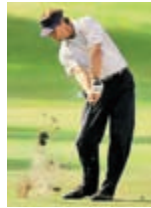
Golf-Check-up und Golf-Sprechstunde



www.golfklub-berlin.de



Klinik Birkenwerder



Einzigartiges Konzept

Um dem Golfspieler eine ideale Voraussetzung für ein beschwerdefreies Spiel sowie einen physiologischen Schwung zu ermöglichen, haben die GolfClinic-Therapeuten ein neuartiges Konzept entwickelt.

In unserem Golf-Check-up werden durch verschiedenste Mess- und Diagnostikverfahren die Ist-Werte des Golfers ermittelt, die Daten und Ergebnisse zusammengefasst und abschließend in einem individuellen Trainings- oder Gymnastikplan zusammengefasst.

Somit profitieren sowohl Einsteiger, Golfspieler nach Verletzungen oder Operationen als auch Professionals von dieser Untersuchung.

Durch diese speziellen Messverfahren sind die Untersuchungsdaten jederzeit reproduzierbar und die Trainingsergebnisse vergleichbar.

Ziel

Als sportmedizinischer Stützpunkt wird bei uns ständig an der Verbesserung der individuellen Trainingsmöglichkeiten gearbeitet und Erkenntnisse aus Sporttherapie und Ergonomie werden gezielt angewandt. Durch dieses speziell zusammengestellte Trainingsprogramm, das individuell Ihren Bedürfnissen angepasst wird, ist mit der positiven Beeinflussung folgender Punkte in Ihrem Golfspiel zu rechnen (siehe Kasten rechts).

Analyse

- **Erhebung der persönlichen und golfspezifischen Daten**
z. B. Beruf, Trainingshäufigkeit, Handicap, Beschwerden in Ruhe oder beim Spiel, golfspezifische Fragen
- **Podoskop-Analyse**
Betrachtung der Fußform und -stellung in Ruhe und Bewegung, video- und computergestützte Auswertung von Fehlstellungen am Bewegungsapparat
- **Leistungsdiagnostik**
Beurteilung von Koordination und Gleichgewicht
- **Messung der Körperzusammensetzung**
Fett, Wasser, Muskelmasse
- **Spezielle computergestützte Analyse der WS-Kraft und -Beweglichkeit**

Therapie-Ziel:

- Vermittlung von mehr Länge und Genauigkeit
- Verbesserung der Stabilität
- Kontrolle über ungewollte Abweichungen der Flugbahn
- Hinweise und Denkanstöße für selbständiges Training
- Vermeidung von golfspezifischen Golfverletzungen
- Steigerung der Belastungsfähigkeit

■ Analyse des Bewegungsapparates

Dreidimensionale Erfassung von Wirbelsäulen- und Statikveränderungen und muskulären Dysbalancen (z. B. Lotabweichungen der Wirbelsäule, Blockierungen, Verdrehungen, Beckenschiefstände, Beindifferenzen, ...)

■ Einbindung der betreuenden Golflehrer

Golfspezifische individuelle Trainingsplanung und -steuerung

- Befundbesprechung
- Individuelles Stretchingprogramm
- Trainingsprogramme zur Verbesserung der Koordination
- Mobilisationsübungen
- Training der Grundlagenausdauer
- Warm-up und Cool down auf der Driving Range
- Beratung zur richtigen Ernährung und Flüssigkeitssubstitution
- Versorgung mit individuellen golfspezifischen Einlagen bei Bedarf
- Equipment-Beratung
- Gezielte Kooperation mit dem betreuenden Pro
- Nachbetreuung durch E-Mail und Telefon-Sprechstunden