

## GolfPhysio-Massage

Lassen Sie sich nach einer schönen Golfrunde mit dem ältesten Heilmittel der Menschheit verwöhnen. Die GolfPhysio-Massage behandelt die strapazierten Muskeln und regeneriert sie.



### Preis

|                           |          |
|---------------------------|----------|
| 1 x GolfPhysio-Massage 20 | 31,00 €  |
| 1 x GolfPhysio-Massage 40 | 59,00 €  |
| 6 x GolfPhysio-Massage 20 | 155,00 € |
| 6 x GolfPhysio-Massage 40 | 295,00 € |

## GolfPhysio-Faszientherapie

Als ununterbrochene Gewebereinheit bilden die Faszien ein eng verflochtenes Netz, über das alle Teile des Körpers miteinander in funktioneller Verbindung stehen. Lassen Sie dieses System von uns behandeln und erleben Sie, was die GolfPhysio-Faszientherapie bewirken kann.

### Preis

|                                   |          |
|-----------------------------------|----------|
| 1 x GolfPhysio-Faszientherapie 20 | 31,00 €  |
| 1 x GolfPhysio-Faszientherapie 40 | 59,00 €  |
| 6 x GolfPhysio-Faszientherapie 20 | 155,00 € |
| 6 x GolfPhysio-Faszientherapie 40 | 295,00 € |

## GolfPhysio-Kinesiotape

Werden Sie mit einem GolfPhysio-Kinesiotape fit für Ihren geliebten Golfsport.

### Preis

|                                       |         |
|---------------------------------------|---------|
| 1 x Kinesiotape für den Ellenbogen    | 15,00 € |
| 1 x Kinesiotape für die Schulter      | 15,00 € |
| 1 x Kinesiotape für das Knie          | 15,00 € |
| 1 x Kinesiotape für den Fuß           | 15,00 € |
| 1 x Kinesiotape für den Rücken        | 15,00 € |
| 1 x Kinesiotape für den Nacken        | 15,00 € |
| 1 x Kinesiotape für Lymphabfluss Arm  | 20,00 € |
| 1 x Kinesiotape für Lymphabfluss Bein | 25,00 € |
| 1 x Kinesiotape als Schmerztape       | 15,00 € |

## Unser Behandlungsspektrum

- Krankengymnastik
- Krankengymnastik auch am Gerät und auf neurophysiologischer Basis
- Manuelle Therapie
- Klassische Massage
- Lymphdrainage
- Elektrotherapie, Ultraschall, Fango, Eis
- Hausbesuche
- Osteopathie
- Cranio-Sacral-Therapie
- Kiefergelenkbehandlung
- Fußreflexzonen-therapie
- Faszientherapie
- Triggerpunkttherapie
- Kinesiotape
- Hot-Stone-Massage
- Aromatherapie-Massage
- Medizinische Trainingstherapie
- Rücken-Fit
- Beckenbodentraining
- GolfPhysioZentrum

### Öffnungszeiten Therapie:

Mo-Do: 08.00 - 21.00  
Fr : 08.00 - 18.00  
Sa: 08.00 - 12.00

### Anmeldung:

Mo-Do: 08.00 - 18.00  
Fr: 08.00 - 13.00

Medisport Garmisch  
GolfPhysioZentrum



## GolfPhysioZentrum Fit in die Golfsaison

Medisport Garmisch  
GolfPhysioZentrum

Inh. Bettina Schwemmhuber  
Zugspitzstraße 72  
82467 Garmisch-Partenkirchen

Telefon: 08821/76417 Fax: 08821/76517  
E-Mail: [golfphysio@medisport-garmisch.de](mailto:golfphysio@medisport-garmisch.de)  
[www.medisport-garmisch.de](http://www.medisport-garmisch.de)



**Bewegen ist Leben**

# GolfPhysio-Therapie

Die GolfPhysio-Therapie ist etwas sehr individuelles und beschäftigt sich mit golf-spezifischer Prävention, Beratung und Behandlung von Beschwerden, aber auch mit einer schnellen Rehabilitation nach Verletzungen und Operationen.



Die jahrzehntelange Erfahrung in der Sportphysio-Therapie und Manuellen Therapie findet nun auch Anwendung im Golfsport.

Die umfangreiche Ausbildung beinhaltet Golftechnik, Golfanatomie, Biomechanik und Muskelphysiologie zum besseren Verständnis des Golfers und seiner Beschwerden.

Wir stellen Ihnen gerne ein ganz **persönliches Therapie- und Trainingsprogramm** zusammen.



**GolfPhysioTherapie** ist offizieller Kooperationspartner und Member der European GolfPhysioTherapie e. V.



**Preis \***  
65,00 €  
90,00 €

1 x GolfPhysioTherapie 40  
1 x GolfPhysioTherapie 60

Anwendungsgebiete der **GolfPhysio-Therapie** sind:

- Beschwerden in der Schulter-Nacken-Region
- Beschwerden in der Beckenregion (LWS/ISG)
- Golfen mit Bandscheibenvorfall
- Golfen nach Bandscheiben-OP
- Golfen mit Skoliose, Versteifungen, uvm.
- Golfer- oder Tennisellenbogen
- Golfen mit Knie-, Hüft- oder Schulterarthrose
- Golfen mit künstlichen Gelenken (z. B. Knie-TEP, Hüft-TEP)

\* Ggf. ist bei medizinischer Notwendigkeit eine Abrechnung mit Ihrer Privaten Krankenversicherungen möglich.

# GolfPhysio-Training

Auf unserer mehr als 250 qm modern ausgestatteten und hellen **medizinischen Trainingsfläche** haben Sie die Möglichkeit, sich **zeitlich unabhängig** fit für die Golfsaison zu machen.

Nach einer Eingangsuntersuchung wird ein individuell für Sie als Golfspieler erarbeiteter Trainingsplan erstellt, der von uns regelmäßig kontrolliert und optimiert wird.



Dabei werden einzelne Muskelpartien gezielt gedehnt, gekräftigt und aufeinander abgestimmt, um die Muskel-Spiral-Dynamik beim Golfschwung zu verbessern. Es gibt vielfältige Übungsbeispiele für die jeweiligen Schwungphasen.



Das **GolfPhysioWarm-Up** Programm ist ein absolutes „Muss“ für jeden Golfer. Nur ein paar Minuten vor der Runde und Sie senken Ihr Verletzungsrisiko und steigern die Freude an einem schönen Spiel.

## Angebote GolfPhysio-Training in unserer med. Trainingstherapie

| Angebot   | Preis    |
|---|----------|
| <b>GolfPhysio-Training S</b><br>(1 Monat + Einweisung, Trainingsplan statt 100,00 €)    | 65,00 €  |
| <b>GolfPhysio-Training SF</b><br>(Einzelpreis pro Folgemonat)                           | 40,00 €  |
| <b>GolfPhysio-Training M</b><br>(3 Monate + Einweisung, Trainingsplan statt 180,00 €)   | 145,00 € |
| <b>GolfPhysio-Training L</b><br>(5 Monate + Einweisung, Trainingsplan statt 260,00 €)   | 225,00 € |
| <b>GolfPhysio-Training XL</b><br>(12 Monate + Einweisung, Trainingsplan statt 540,00 €) | 465,00 € |

**Alle Angebote sind auch als Gutschein erhältlich**

# GolfPhysio-Workout

Jeder Golfspieler, gleich welcher Spielstärke, sollte sich in Zukunft mit den neuesten Erkenntnissen der Biomechanik und GolfPhysio auseinandersetzen, um möglichst lange seinen geliebten Golfsport ausüben zu können.

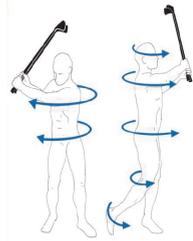


Abb: Schwung-Timing

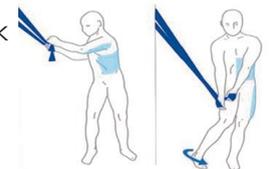
Das GolfPhysio-Workout findet in der „golffreien“ Zeit, 1 x pro Woche, zusammen mit einem speziell geschulten GolfPhysio-Instructor statt. **In einer Gruppe mit anderen Golfreunden** werden die speziell entwickelten Übungsmethoden erlernt und trainiert.

Ziel ist es, die eigene Muskelspannung zu optimieren und nachhaltige Beschwerdefreiheit beim Golfspiel zu ermöglichen. Wir bereiten Sie mit Spaß und Elan auf die neue Golfsaison vor.

Gerne bieten wir Ihnen und Ihren Golfreunden individuelle Termine für Privatgruppen an.

Lernen Sie die Vorteile eines individuellen **GolfPhysio-Workouts** kennen.

- GolfPhysio-Warm-Up zum Aufwärmen
- GolfPhysio-Stretching zur Mobilisation Wirbelsäule, Schultergürtel und angrenzender Gelenke, Dehnung der verkürzten Muskulatur
- GolfPhysio-Power-Drives mit Muskel-Spiral-Exzentrik zum Schnellkrafttraining
- GolfPhysio-Balance zum Gleichgewichts- und Stabilisationstraining
- GolfPhysio-BrainGym zur Konzentration
- GolfPhysio-Entspannung zur bewussten Entspannung der Muskulatur



Kursdaten und Preise entnehmen Sie bitte dem gesonderten Angebot „Fit in die Golfsaison“ oder im Internet unter [www.medisport-garmisch.de](http://www.medisport-garmisch.de)