



Cornamix GmbH

## Golf Workshop

Besser und gesund Golfen ein Leben lang

**Konzept**

## **Breitensport und Betriebsgruppen**

Golf ist eine traditionelle Ballsportart. Das Ziel, einen Ball mit möglichst wenigen Schwüngen, in Übereinstimmung mit den offiziellen Golfregeln, vom Abschlag in das Loch zu spielen, unter Einsatz verschiedener Golfschläger. Der Sport bietet vielseitige und immer wechselnde Aufgaben auf einer Runde. In der Regel besteht eine Golfrunde aus 9 oder 18 Spielbahnen, die hintereinander auf einem Golfplatz absolviert werden. Es ist eine draußen Sportart und kann durch die Spielregeln unabhängig vom Alter, Fähigkeiten und Geschlecht gemeinsam gespielt werden.

### **Golf Workshop**

Besser und gesund Golfen ein Leben lang.

#### **So funktioniert es:**

Der Workshop ist eine Mischung aus Theorie und praktischer Durchführung der Bereiche Körper und seiner Bewegungsausmaße. Begonnen wird mit einer 2-stündigen praktischen Indoor-Einheit, danach folgt eine kleine Mittagspause im Restaurant und im Anschluss eine 2-stündige praxisorientierte Range Session. Der Workshop wird von einem Teaching-Pro und einem Physiotherapeuten geführt.

Folgende Themen sind für uns leitführend:

- Das richtige Aufwärmprogramm zur Prävention.
- Vermeidung von Überbelastungen / Schmerzen bei Optimierung des Schwungs.
- Was kann ich mir von dem Ablauf auf der PGA Tour für meinen Alltag abgucken.

**Unser Motto:**

Der Pro kümmert sich um den Schwung und der Physiotherapeut um den Körper.

- Alle Arbeitnehmer oder Sportler werden eingebunden
- Geringe Kostenbelastung für das Unternehmen oder Verein
- Verbessere Leistungsfähigkeit der stabilisierenden Muskulatur
- Abbau von einseitigen Bewegungsformen
- Entgegenwirken von muskulären Dysbalancen
- Bessere körperliche anpassungsfähig
- Geringer Organisationsaufwand für das Unternehmen oder Verein
- Koordinative Ressourcen erhalten und sein Leistungsvermögen steigern.
- Die Kraftausdauer erhöhen
- Für alle Altersstufen
- Nachhaltigkeit
- Positive Wirkung auf das Betriebsklima.

## Ihr Ansprechpartner

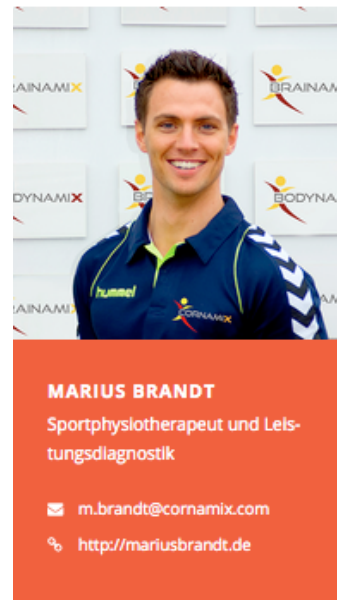
### Marius Brandt

- Sportphysiotherapie
- Leistungsdiagnostik
- Tätig in eigener Praxis mit 15-köpfigem Team
- Nationaler Dozent und Referent

Aus- und Weiterbildung

Betrieblicher Gesundheitssport

Präventive Leistungsfähigkeit



### Instructor

Cornamix besteht aus einem Team von Experten der Sportmedizin, der Sportwissenschaft, der Physiotherapie und des Personal Training. Die Kombination dieser Bereiche ermöglicht es uns, Inhalte mehrperspektivisch zu beleuchten und zu gestalten. Wir orientieren uns an innovativen und aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen.

### Kontakt

Cornamix GmbH  
Rockwinkeler Heerstr. 14  
28355 Bremen  
Germany

Telefon: [+49] 421 33004970  
Fax: [+49] 421 33004972  
E-Mail: [info@cornamix.com](mailto:info@cornamix.com)  
Web: [www.cornamix.com](http://www.cornamix.com)