

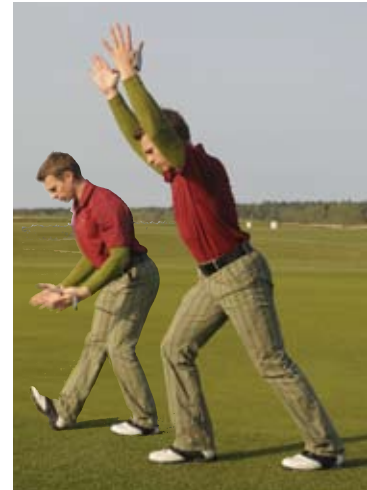
Ihr persönlicher Golf-Physio-Coach Andreas Goscinski empfiehlt:



Laufen-Hüpfen
& Oberkörperrotation



Rumpfrotation
& Arme anheben

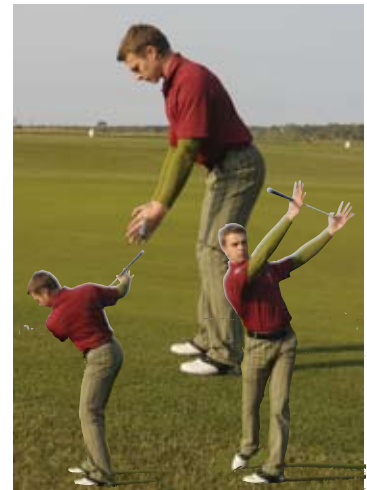


Gewichtsverlagerung
vor & zurück



Rumpfrotation in
Ansprechposition

**RICHTIG
AUFGEWÄRMT
FÜR IHR
GOLFSPIEL**



Golfschwung mit
Schläger quer



Horizontaler Schwung
nach rechts & links



Einarmschwünge mit
rechts & links

- 🌀 Jede Aufwärmübung
10 - 15 Mal
wiederholen.
- 🌀 Dabei ruhig und
gleichmäßig atmen.
- 🌀 Unangenehme
Gefühle vermeiden.

Auf ein gutes Spiel

