



» *Bleiben Sie in Bewegung*

» *Für ein erfolgreiches Golfspiel*

**Die richtige
Technik für
Ihr Golfspiel**



**Für Ihre
körperliche
Fitness**

**Stabilisation,
Kräftigung,
Beweglichkeit**



**PHYSIOTHERAPEUTISCHE
PRAXIS HERRMANN**

EVA-MARIA HERRMANN
Physiotherapeutin, Sportphysiotherapeutin

Rothschildallee 16
60389 Frankfurt

TERMINE NACH VEREINBARUNG

TEL. 069 94 94 68 10
FAX 069 94 94 68 11

E-MAIL & INTERNET

info@physiopraxis-herrmann.de
www.physiopraxis-herrmann.de

GOLF-PHYSIO-TRAINING

**PHYSIOTHERAPEUTISCHE
PRAXIS HERRMANN**



EVA-MARIA HERRMANN
*Physiotherapeutin,
Sportphysiotherapeutin*

WEITERE INFORMATIONEN
www.physiopraxis-herrmann.de

**PHYSIOTHERAPEUTISCHE
PRAXIS
HERRMANN**

» Das **Golf-Physio-Training**

IM FOKUS: GESUNDHEIT BEIM GOLFEN

Für ein erfolgreiches Golfspiel – und vor allem um Freude an der Bewegung zu haben – benötigen Sie eine ausgewogene spezifische „Golfmuskulatur“. Neben der richtigen Technik ist Ihre körperliche Fitness ganz entscheidend.

Durch das Golf-Physio-Training möchte ich mit Ihnen an der ökonomischen/physiologischen Bewegung arbeiten, um Verletzungs- und Überlastungsprobleme zu vermeiden.

Haben Sie Beschwerden, Verletzungen oder Operationen? Gemeinsam arbeiten wir daran, dass Sie zügig wieder Ihren Golfsport aufnehmen und ausüben können.



» **Individuell & leistungsbezogen**



ABLAUF & ZIELE DES TRAININGS

- Am Anfang der gemeinsamen Arbeit steht das persönliche Gespräch mit Ihrer Zieldefinition
- Individuelle Befunderhebung und Analyse Ihres Golfschwungs
- Golf-spezifisches Training: 3-D Golfpower Übungen, Beweglichkeit, Kräftigung & Stabilisation, Koordination, Gleichgewicht, Ausdauer
- Eigenübungsprogramm und Erstellung Ihres individuellen Trainingsplans
- Prävention und Saisonvorbereitung, Wintertraining
- Gerne führe ich das Training auf Wunsch auch in Kooperation mit Ihrem Pro durch

» **Zu meiner Person & Qualifikation**

FACHWISSEN & GOLFLIEDENSCHAFT

2014	Personal Training
2014	Athletik Training
2011	Ausbildung zur Sportphysiotherapeutin
2009	Mitglied im EAGPT e.V.
2009	Golf-Physio-Therapeut
2007	Kinesio Taping
2006	Ausbildung zum Golf-Physio-Trainer
2002	Zertifikat PNF
2002	Gründung der eigenen Praxis
2000	Zertifikat Manuelle Therapie
1995 - 1998	Ausbildung zur Physiotherapeutin
Seit 1991	Aktive & begeisterte Golferin

