

MOBILITÄT UND STABILITÄT: DER SCHLÜSSEL ZU EINEM EFFEKTIVEN UND SCHMERZFREIEN SCHWUNG

Sie feilen an Ihrer Technik, achten auf Ihre Ausrüstung ... aber denken Sie auch an Ihren Körper?

Wenn Ihr Schwung sich gelegentlich unrund anfühlt oder nach dem Spiel Schmerzen – besonders im unteren Rücken – auftreten, lohnt es sich, zwei oft übersehene Faktoren in den Fokus zu rücken: Mobilität und Stabilität.



WELCHE ROLLE SPIELT IHRE MOBILITÄT WIRKLICH?

Ein guter Schwung braucht Bewegungsfreiheit: Schulterrotation, Hüftöffnung, ein harmonischer Bewegungsablauf des Oberkörpers ...

Doch wenn bestimmte Bereiche – wie der obere Rücken oder die Hüften – zu unbeweglich sind, gleicht der Körper das an anderer Stelle aus. Und meist leidet der untere Rücken darunter ...

→ Indem Sie an Ihrer Mobilität arbeiten, erleichtern Sie Ihre Bewegungsabläufe: weniger Spannung, mehr Komfort und ein Schwung, der sich natürlicher anfühlt!

WELCHE ROLLE SPIELT DABEI DIE STABILITÄT?

Stabilität ist ebenso entscheidend. Mit einem sicheren Stand, einem stabilen Becken und einer starken Körpermitte behalten Sie Ihren Schwung jederzeit unter Kontrolle.

Je stabiler Ihre Basis ist, desto besser können Sie Ihre Kraft übertragen – ohne Effizienzverlust, ohne Balanceprobleme und ohne ruckartige Bewegungen.

WAS HEISST DAS FÜR IHR TRAINING?

Sie müssen Ihre Routine nicht in ein Hochleistungstraining verwandeln. Schon wenige gezielte und regelmässig durchgeführte Übungen können Ihr Spiel deutlich verbessern.

1. Integrieren Sie Mobilitätsübungen ganz einfach in Ihren Alltag

Mobilitätstraining hilft dabei, die Gelenke beweglich zu halten und die Bewegungsfreiheit zu verbessern.

Und wie sieht das konkret aus?

Mit Brustöffnungen, Hüftrotationen und etwas Dehnung vor dem Training wird Ihr Schwung spürbar freier.

→ Bereits 5 bis 10 Minuten genügen, um Ihre Gelenke vor dem Training oder dem Spiel optimal vorzubereiten.



2. Arbeiten Sie an Ihrer Stabilität

Stabilität entsteht vor allem durch eine starke Körpermitte. Statt unzählige Sit-ups zu machen, sollten Sie gezielt die tieferliegenden Muskeln trainieren: die Bauchmuskeln, die Gesäßmuskulatur und all jene Muskelgruppen, die das Becken stabilisieren.

→ Schon zwei- bis dreimal pro Woche zeigen Wirkung auf Stabilität und Balance.

3. Vergessen Sie die Regeneration nicht

Trainieren ist gut – aber Regeneration ist entscheidend. Ruhe, Dehnübungen oder eine sanfte Mobilitätseinheit wie Yoga können helfen, Schmerzen vorzubeugen und die Freude am Spiel langfristig zu erhalten.

UM NOCH MEHR ZU ERREICHEN

Möchten Sie mit einer durchdachten Unterstützung nachhaltig Fortschritte erzielen?

Bei Let's Go Fitness bieten wir Pilates- und Mobilitätskurse an, die speziell darauf ausgelegt sind, Ihre Stabilität und Flexibilität zu verbessern und Schmerzen im Zusammenhang mit Golf vorzubeugen.

- **Ein personalisiertes Programm mit einem Trainer**, das sich Ihrem Niveau und Ihren Zielen anpasst.
- **Gruppenkurse, um Ihre Mobilität und Stabilität zu verbessern** – für jeden geeignet.
- **Ein spezielles Golf-Programm**, direkt in unserer App verfügbar, von Trainern entwickelt, um Ihr Spiel zu optimieren.

Werden Sie Teil unserer Community und geben Sie Ihrem Körper die Grundlage für einen leistungsstarken, flüssigen Schwung – ganz ohne Schmerzen!

→ Weitere Informationen zu unserem Sonderangebot für ASGI-Mitglieder finden Sie auf der letzten Seite dieses Artikels.

FAZIT: IHR KÖRPER IST DER SCHLÜSSEL ZU EINEM PERFEKTEN SCHWUNG!

Ausrüstung und Technik können sich verbessern, aber Ihr Körper bleibt der Motor Ihres Schwungs. Durch die Pflege Ihrer Mobilität und Stabilität schaffen Sie eine solide, nachhaltige und vor allem effektivere Grundlage für Ihr Spiel.

Sind Sie bereit, diese neue Dimension in Ihre Golfentwicklung zu integrieren?

Tiffany Tornare
Coach bei Let's Go Fitness



**SONDERANGEBOT
FÜR ASGI-
MITGLIEDER**



GUT ZU WISSEN

- ✓ Je nach Zusatzversicherung bis zu CHF 1'000.- Rückerstattung.
- ✓ Tarif gültig für Ehepartner und Kinder, die im selben Haushalt leben.
- ✓ Sie haben bereits ein Abo in einem anderen Club? Wir übernehmen bis zu 3 Monate Ihrer Mitgliedschaft.



Reservieren Sie jetzt Ihr Probetraining auf:
letsгоfitness.ch/daypass

-20%

EXKLUSIVES ANGEBOT FÜR



ENERGY ABO

12 MONATE

24 MONATE

959.20

statt 1'199.-

1'799.20

statt 2'249.-

Oder

Oder

90.40/Monat

statt 1'199.-

82.40/Monat

statt 113.-

+ Anmeldegebühr CHF 99.-

- ✓ **Unbegrenzter Zutritt zu allen Clubs 7/7**
- ✓ **Geöffnet 5:00 – 23:00 Uhr**
- ✓ **Sauna und Dampfbad**
- ✓ **7 Trainingsbereiche:** Krafttraining (Geräte und freie Gewichte), Cardio, funktionelles Training, Bauchmuskel-Stretch, Gruppenkurse und Spinning.
- ✓ **Individuelles, personalisiertes Trainingsprogramm**
- ✓ **Gruppenkurse und exklusive GO-Kurse**
- ✓ **Pausierung des Abos** (90 Tage im Jahr)

Handtuch-Service

20.-/Monat

1 Handtuch für Ihr Training
+1 Duschtuch für jeden Besuch

Nicht kumulierbares Angebot, gültig bis zum 31.12.2025.
Die Preise können jederzeit angepasst werden.
Anwendbare Geschäftsbedingungen auf letsгоfitness.ch

Für weitere Informationen und die Anmeldung kontaktieren Sie am besten den club in Ihre Nähe.