

Leistungen

Experten



Ein guter und gesunder Golfer vereint
Beweglichkeit, Koordination, Stabilität und Kraft.

Starten Sie
Ihr individuelles Golf-Fitnessprogramm,
verbessern Sie
Ihre körperlichen Voraussetzungen,
golfen Sie
schmerzfrei!

Unsere Leistungen für Sie:

- Orthopädie-Check
- Laktat-Test mit Belastungs-EKG
- Fitness-Check
- Persönliches Golf & Fitness-Training
Computergestützter Trainingsplan für 12 Wochen
Training am Kinesis-System von Technogym®
- Massage, Physiotherapie und Osteopathie
- Individuelle, dynamische Einlage für den Golfschuh

OZA ORTHOPÄDIE ZENTRUM
ARABELLAPARK MÜNCHEN
Dr. med. C. Kinast • Prof. Dr. med. J. Hamel und Kollegen



Orthopädie Zentrum Arbellapark

Englschalkinger Str. 12
81925 München

Tel.: 089 / 999 09 780
Fax: 089 / 999 09 7877
E-Mail: info@oza-m.de
www.oza-m.de

lindebergs
Gesundheitszentrum

lindebergs Gesundheitszentrum

Cuvilliesstr. 14a
81679 München

Tel.: 089 / 30 90 59 50
Fax: 089 / 30 90 59 529
E-Mail: info@lindebergs.de
www.lindebergs.de

OZA lindebergs
ORTHOPÄDIE ZENTRUM Gesundheitszentrum

Golf-Fitness

Ihr individuelles Programm

**„Gesund und
schmerzfrei Golfen!“**

Wir verbessern Ihre Kraft, Beweglichkeit,
Koordination und Stabilität, die einen
guten und gesunden Golfer auszeichnet!





Der wesentliche Bestandteil des Golfspiels ist der Golfer selbst. Auch neueste Entwicklungen von Schlägern und Bällen ersetzen nicht die körperliche und mentale Fitness des Spielers. Was also liegt näher, als diese Faktoren zu verbessern.

- Mehr **Beweglichkeit** bringt – vor allem mit zunehmendem Alter – einen optimierten Schwung.
- Die **Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur** fördert die Schwung-Ergonomie und beugt Rückenschmerzen vor.
- Eine verbesserte **physische Ausdauer** erzielt mehr Konzentrationsfähigkeit und mentale Stärke.

Gesundes Golfen heißt beschwerdefreies Gehen und Überlastungen vermeiden und somit die positiven Aspekte des zu Fuß-Gehens nutzen. Voraussetzung dafür sind gesunde Füße, gute Schuhe und Stabilität im Schwung.

Alle Komponenten bedürfen der Beachtung – vom Ball über das Schlägerblatt, Schaft und Griff bis zur Funktionseinheit „Fuß - Strumpf - Schuh“.

Was zählt ist der Golfspieler – **fitten Sie sich selbst oder lassen Sie sich von uns dabei helfen!**

lindebergs Gesundheitszentrum

Check Ihrer Beweglichkeit und Kraft –

Physiotherapeuten, Diplom sportwissenschaftler und Osteopathen erwarten Sie.

Test und Training – an David-Geräten oder an der Video-Trainingswand des Kinesis-Systems von Technogym® mit individuellem Trainingsplan für Golfer

Förderung der Beweglichkeit – mit dem Gyrotronic-Expansion-System für die gesamte Wirbelsäule

Computergestützter individueller Trainingsplan für 12 Wochen



Orthopädie Zentrum Arbellapark

Fehlstellungen und Erkrankungen

Unser Leistungsspektrum bietet orthopädische und unfallchirurgische Untersuchungen und Beratungen, Schmerztherapie, Akupunktur, Stoßwellentherapie, Arthroskopie sowie ambulante und stationäre Operationen.

„3D-Pedographie“

Ganganalyse mit dynamischer Fußdruckmessung zur Analyse von Fußbeschwerden und als Basis für CAD-gefräste Sporteinlagen für den Golfschuh.

„3D-Wirbelsäulen-Analyse“

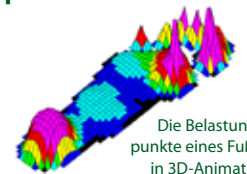
Beckenschiefstand und Wirbelsäulenverkrümmung werden röntgenstrahlungsfrei dokumentiert.

„Leistungsdiagnostik“

Überprüfung der Kondition durch Leistungsdiagnostik mit Laktatmessung und Belastungs-EKG durch Fachärzte für Innere Medizin.

Unter einem Dach mit **OrthoReha Sport**

(Physiotherapie mit med. Massage) sowie **ProOrtho** (Sanitätshaus und Orthopädienschuhtechnik)



Die Belastungspunkte eines Fußes in 3D-Animation

