



# **Golfen Sie gesund!**

Prävention · Training · Therapie











## Sie lieben Golf? Dann bringen Sie erst Ihren Körper in Schwung!

Kaum ein anderer Sport hat in den vergangenen Jahren so viele Anhänger gewonnen wie der Golfsport. Und das in jeder Altersklasse.

Doch gleichzeitig häuft sich die Zahl der Golfer, die sich durch ihren Sport gesundheitliche Beschwerden und Verletzungen zuziehen, weil sie die körperliche Belastung unterschätzen: Etwa 40 Prozent der Freizeitgolfer leiden – zumindest gelegentlich – unter Beschwerden. Dabei ist der Körper das wichtigste Sportgerät beim Golfen.

Golf soll Spaß machen. Damit Sie fit und gesund für Ihr Golfspiel bleiben, haben sich Experten aus vier Bereichen zusammenschlossen, die Ihnen Prävention, Training und Therapie bieten, ganz nach individuellem Leistungsstand und individueller körperlicher Konstitution:

-  **Michael Meißner**, Golf-Medicus,  
für einen ganzheitlichen medizinischen Check-up
-  **Anita Canter**, Physiotherapeutin für Golf,  
für die Stabilisierung des Muskel- und Gelenkapparates
-  **Barbara Kriewitz**, Orthopäditechnikerin,  
für die computer-gesteuerte Analyse von Fußstellung  
und Laufverhalten
-  **Bradley Thompson**, PGA Master Professional,  
für individuelle Haltungs-, Trainings- und Bewegungsmuster

Lernen Sie uns kennen. Wir informieren und beraten Sie über die Grundlagen der golfspezifischen Biomechanik in unserer kostenlosen Golfsprechstunde jeden ersten Freitag im Monat ab 16 Uhr auf der Driving-Range der Golfsport Anlage Duvenhof in Willich: [info@TheGolfFactory.de](mailto:info@TheGolfFactory.de).





## Der Golf-Medicus

Ganzheitliche Gesundheitsberatung  
und golfspezifische Diagnose



„Golfer sollten die körperliche Belastung ihres Sports besser kennen lernen.“

Als Golfspieler sollte man richtig einschätzen, welche Belastung dieser Sport für den gesamten Körper bedeutet, vor Allem für den Stütz- und Bewegungsapparat, aber auch für die Lungentätigkeit sowie das Herz-Kreislaufsystem. Belastungen, die zu Beschwerden, Verletzungen und Krankheiten führen können, wenn sie nicht rechtzeitig erkannt und behandelt werden.

Der Allgemein- und Sportmediziner Michael Meißner hat sich zum Golf-Medicus weiter gebildet, weil er in seiner Praxis immer häufiger mit golfspezifischen Gesundheitsproblemen konfrontiert wird. Dazu gehören nicht nur körperliche Beschwerden – verursacht durch Überlastung und falsche Einschätzung der eigenen Konstitution und mangelnde Vorbereitung auf den Sport -, oft kommen auch mentale Probleme dazu.

Zum Behandlungsangebot des Golf-Medicus gehören:

- Prävention und Rehabilitation im Golfsport
- Golfspezifische Anamnese
- Leistungsoptimierung durch individuelle Leistungsdiagnostik
- golfspezifische Untersuchung des Stütz- und Bewegungsapparates
- Sporttraumatologie
- Sportakupunktur und Laserbehandlung
- Sportspezifische Neuraltherapie
- Labordiagnostik
- Ruhe-, Belastungs- und Langzeit-EKG
- Lungenfunktions- und Langzeitblutdruckerfassung

Durch eine enge Verbindung von Golf-Medicus und Golf-Pro erreicht ein Golfspieler die individuelle Optimierung seiner Spiel- und Schlagtechnik unter Berücksichtigung seiner individuellen körperlichen Verfassung – die entscheidende Voraussetzung dafür, Leistung zu erzielen, ohne den Körper zu schädigen und den Spaß am Golfsport zu verlieren.





## Die Golf-Physiotherapeutin

Individuelles Übungsprogramm  
für kräftige Muskeln und starke Gelenke



„Machen Sie sich fit  
für eine gute  
Golf-Performance.“

Immer mehr Golfer erwarten eine adäquate physiotherapeutische Betreuung, einerseits als Prävention zur Vermeidung von golfspezifischen Verletzungen, andererseits zur Rehabilitation, wenn bereits Beschwerden vorhanden sind. Golf bei körperlichem Handicap – bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Wirbelsäulen- und Gelenkbeschwerden oder prothetischen Versorgung von Hüfte und Knie, erfordert spezielles Training sowie medizinisch-orthopädische Betreuung im Hinblick auf die golfspezifische Biomechanik, die mehr beinhaltet als das Angebot eines herkömmlichen Sportstudios.

Die Physiotherapeutin Anita Canter kann diese besondere Betreuung leisten. Dank ihrer Zusatzqualifikationen zur Golf-Physiotherapeutin und Diplom-Wellnesstrainerin sowie der Unterstützung eines Mitarbeiterteams aus unterschiedlichen physiotherapeutischen Fachgebieten sowie der Kooperation mit dem direkt angeschlossenen Sport- und Fitnessstudio Halle 22 ist es ihr möglich, jedem Golfer eine individuelle Beratung und Behandlung seines speziellen Gesundheitsproblems zu geben.

Zu ihrem Leistungsspektrum gehören unter anderem:

- Sportphysiotherapie
- Manuelle Therapie
- Krankengymnastik am Gerät
- Rückenschule
- Sportmassage (Teil- und Ganzkörper)
- Medical Wellness

Regelmäßiges Training außerhalb des Golfplatzes beugt der Überbeanspruchung der Muskeln, Sehnen und Gelenke vor. Ein Trainingsprogramm wird auch in Ergänzung und Abstimmung mit dem PGA Golf Pro erstellt - für einen entspannten und durchtrainierten Körper und ein gutes Golfspiel.





## Die Orthopädietechnikerin

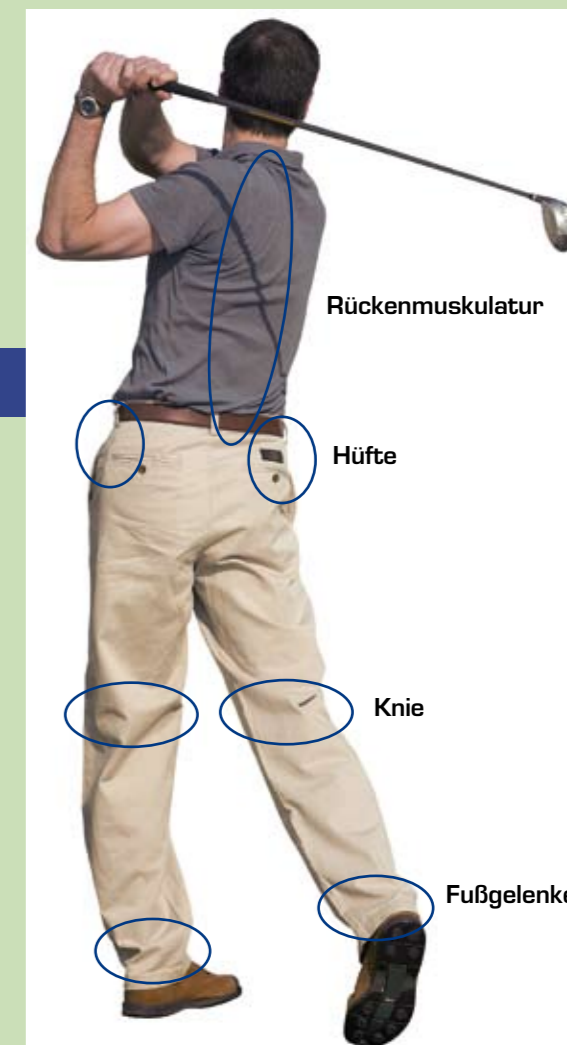
Sporthofit Golfeinlage zur Entlastung bei Schwung und Abschlag



„Die richtige Körperhaltung ist unabdingbare Voraussetzung für jeden sportlichen Erfolg.“

Ob beim Abschlag oder beim Putten – nur wer sicher und entspannt steht, kann präzise und kontrolliert schwingen. Der sichere und gesunde Stand der Füße ist die Basis für die komplette richtige Körperhaltung und damit für die Stabilisierung von Wirbelsäule, Gelenken, Muskulatur und Nervensystem. Eine falsche Körperhaltung, eine Dysbalance, kann zu Knie-, Rücken und Hüftbeschwerden und damit zu Einbußen der körperlichen Leistungsfähigkeit führen.

Die von Barbara Kriewitz, Orthopädietechnikerin und Posturaltherapeutin, entwickelte Sporthofit-Golfeinlage orientiert sich einerseits an den Belastungen beim Abschlag, andererseits am langen Stehen und Laufen während eines 18-Loch-Spiels. Die Einlage wirkt in der Schritteinleitung durch Fersendämpfung. In Kraftvorbereitung, Schwungphase und Schlagabschluss beim Abschlag werden die Fußareale unterstützt, die beim typischen Eindrehen der Füße und des Körpers belastet werden. Die seitlichen Ränder sind erhöht, um einen sicheren Stand für die optimierte Ausholbewegung zu gewährleisten. Die Großzehe und der Großzehenballen sind tiefer gebettet und fördern somit in der Schwungphase eine optimale Einwärtsdrehung des Fußes. In der gegenseitigen Einlage sind die Kleinzehen tiefer gebettet, um die Auswärtsdrehung zu erleichtern.

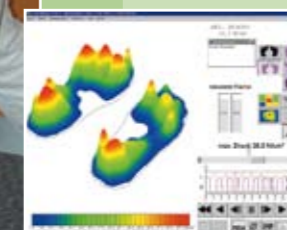


Mit hauchdünnen Sensoren in einer Einlegesohle werden die Kräfte gemessen, die auf die Füße beim Golfen einwirken; so wird der „Ist-Zustand“ der Druckverteilung ermittelt. Mit dem CORPUS-Messsystem wird die Körperhaltung analysiert - unabdingbare Voraussetzung für jeden sportlichen Erfolg. Anhand der Messergebnisse wird eine individuelle Einlagenversorgung vorgenommen. Die Einlagen werden digital konstruiert, und in der hauseigenen CNC-Fräsmaschine gefertigt.

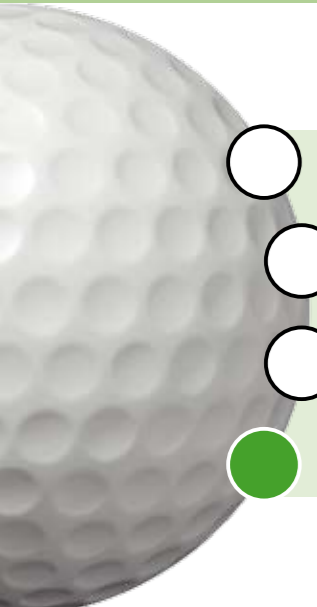
Die Leistungen im Überblick:

- Messen und Analysieren des Gang- und Laufverhaltens
- Haltungsanalyse mit dem CORPUS-Messsystem
- Computergesteuerte Fertigung der individuellen Sporthofit-Golfeinlage

Ein korrigierter Fußstand führt zu einer harmonischen Körperhaltung und damit zur positiven Beeinflussung von Gelenkstand und Muskelbewegung – was beim Golfspiel größere Leistungsfähigkeit bedeutet.







## Die Golfschule

Hochqualifiziertes Training,  
konstante Weiterentwicklung



„Golfunterricht sollte  
nicht kompliziert und  
stressbelastet sein.“

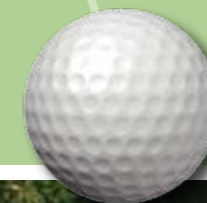
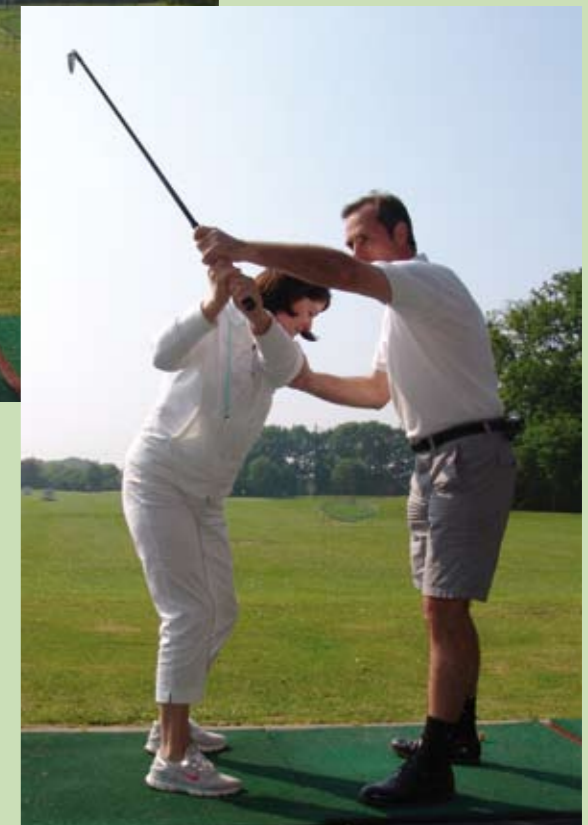
Golf und Gesundheit sind für Bradley Thompson und sein Team von der GolfFactory im Duvenhof – Cary Beyertz, Raymond O. Twigg und Martin Wennemann - zwei untrennbare Themen. Der PGA Master Professional ist unter anderem DGV Präventionstrainer und hat sein Golfschul-Konzept bei aller sportlichen Ausrichtung, technischen Ausrüstung und den leistungsorientierten Ansprüchen unter ein klares Motto gestellt: Mehr Spaß am Golf!

Dabei verliert die GolfFactory aber nie die ebenso individuelle Konstitution seiner Schüler aus den Augen und ist sich auch der Möglichkeit von Beschwerden und Verletzungen bewusst, die durch falsche Technik und mangelnde Vorbereitung entstehen. Golfer können Belastungen reduzieren, indem sie einen geeigneten, individuellen Golfschwung durch einen entsprechend ausgebildeten PGA Golf Professional erlernen und sich keine falschen Bewegungsmuster antrainieren.

Trainingsmöglichkeiten – unter anderen mit drei Videoscope-Systemen sowie einer Indoor-Putt-Arena einschließlich SAM PuttLab-Systemen – können je nach individuellem Können genutzt werden, auch von Anfängern sowie von Spielern aller Handicap-Klassen. Das spezielle entwickelte Golf-Factory Learning System macht es dem Trainer leicht zu erkennen, wie ein Schüler am Besten lernt. Das führt beim Lernenden zu einer guten Basis und weniger Belastungen – auch gesundheitlichen.



Im Zusammenspiel mit Golf-Medicus, Golf-Physiotherapeutin und Orthopädietechnikerin können die Golf-Pros der GolfFactory jedem Spieler wertvolle Tipps geben, welches Zusammenspiel zwischen seiner physischen Verfassung und seinen golftechnischen Fortschritten besteht – für gesundes Golfspiel.





### **Golf-Medicus**

Michael Meißner  
Kölner Straße 526  
47807 Krefeld  
Fon: (0 21 51) 93 83 80  
E-Mail: [meissner.schuetze@kredoc.de](mailto:meissner.schuetze@kredoc.de)  
[www.kredoc.de](http://www.kredoc.de)



### **Physio 22**

Anita Canter  
Schmelzerstraße 22  
47877 Willich  
Fon: (0 21 54) 88 26 66  
E-Mail: [canter@physio22.de](mailto:canter@physio22.de)  
[www.physio22.de](http://www.physio22.de)



### **Sporthofit & gesund**

Barbara Kriewitz  
Willicher Straße 12  
47918 Tönisvorst  
Fon: (0 21 51) 97 00 22  
E-Mail: [info@sanitaetshaus-jarkovsky.de](mailto:info@sanitaetshaus-jarkovsky.de)  
[www.sanitaetshaus-jarkovsky.de](http://www.sanitaetshaus-jarkovsky.de)



### **The Golf Factory Duvenhof**

Bradley Thompson  
Hardt 21  
47877 Willich  
Fon: (0 21 59) 9 15 95-0  
E-Mail: [info@thegolffactory.de](mailto:info@thegolffactory.de)  
[www.thegolffactory.de](http://www.thegolffactory.de)



Kostenlose Golfsprechstunde jeden ersten Freitag im Monat ab 16 Uhr auf der Driving-Range der Golfsport Anlage Duvenhof in Willich: [info@TheGolfFactory.de](mailto:info@TheGolfFactory.de).

