



## Die Kraft, die aus den Beinen kommt

Stabilität, Gleichgewicht und Balance



**CURATIVA**

Das Ambulante Zentrum der Reha Rheinfelden

# DIE KRAFT, DIE AUS DEN BEINEN KOMMT – STABILITÄT, GLEICHGEWICHT UND BALANCE

Für einen harmonischen und effizienten Golfschwung braucht es Stabilität, Gleichgewicht und Balance. Mittels Druckmessplatte, Sam Balance Lab und videounterstützt wird im Workshop die Gewichtsverteilung und die Gewichtsverlagerung in allen Schwungabschnitten analysiert. Sie werden erkennen, wo Stabilität fehlt, eine Dynamik zu gross oder zu gering ist und Bewegungen zu früh oder zu spät eingeleitet werden.

Theoretische Informationen zu Stabilität, Gleichgewicht und Balance sind ebenso Teil des Workshops wie Sie auch praktische Übungen zu deren Verbesserung erlernen.

**Mit einer guten Analyse und einem gezielten Training schaffen Sie die Voraussetzungen für:**

- einen ruhigeren Schwung
- das Vermeiden von Taumelbewegungen im Schwung
- einen ungebremsten Durchschwung
- einen sicheren Stand im Finish
- eine bessere und konstantere Spielstärke

## Termine

2026      14.02.      Sa      08.30 – 13.30 Uhr

Für individuelle Anfragen von Gruppen ab vier Personen organisieren wir gerne zusätzliche Workshops.

**Ort**                    Reha Rheinfelden  
**Teilnehmer**        5 Personen  
**Gebühren**         CHF 180.– inkl. MWST  
**Leitung**            Willi Bäckert/Dipl. Physiotherapeut,  
                          Golf-Physio-Trainer®  
**Mitbringen**      Golfbekleidung und Hallenschuhe /  
                          Golfschuhe ohne Spikes  
**Zielgruppe**        Golferinnen und Golfer aller Leistungsklassen, mit oder  
                          ohne körperliche Beschwerden

# ANMELDUNG

## Termine

2026                    14.02.                    Sa      08.30 – 13.30 Uhr   

**Frau**                     **Mann**                    **Geburtsdatum** \_\_\_\_\_

**Name** \_\_\_\_\_                    **Vorname** \_\_\_\_\_

**Wohnadresse** \_\_\_\_\_

**PLZ/Ort** \_\_\_\_\_                    **Telefon** \_\_\_\_\_

**E-Mail** \_\_\_\_\_

sollte mein gewählter Kurs bereits ausgebucht sein, setzen Sie mich bitte auf die Warteliste.

**Bitte vollständig ausfüllen und senden an**

Reha Rheinfelden  
c/o Golf Medical Clinic  
Salinenstrasse 98  
4310 Rheinfelden

**Datum** \_\_\_\_\_                    **Unterschrift** \_\_\_\_\_

Mit Ihrer Unterschrift bestätigen Sie die Anmeldung sowie die Kenntnisnahme der Kursbedingungen.

# KURSBEDINGUNGEN

## **Kursort**

Reha Rheinfelden, Salinenstrasse 98, CH-4310 Rheinfelden

## **Anmeldung / Durchführung**

Die Anmeldungen werden nach Eingangsdatum berücksichtigt und sind verbindlich. Sie erhalten eine schriftliche Bestätigung mit Rechnung.

Die Reha Rheinfelden behält sich das Recht vor, Kurse abzusagen, zum Beispiel bei zu wenig Anmeldungen.

## **Zahlungsbedingungen**

Der Zahlungstermin auf der Rechnung muss eingehalten werden. Die Nichtbezahlung der Rechnung gilt nicht als Abmeldung.

## **Abmeldegebühren**

Eine Abmeldung ist immer mit administrativem Aufwand verbunden. Bei einer Abmeldung bis vier Wochen vor Kursbeginn erheben wir jedoch keine Gebühren. Erfolgt die Abmeldung vier bis zwei Wochen vor Kursbeginn, berechnen wir 50 % der Kursgebühr. Wenn die Abmeldung weniger als zwei Wochen vor Kursbeginn erfolgt, werden 100 % der Kursgebühr in Rechnung gestellt. Kann der Kursplatz neu besetzt werden, wird nur eine Bearbeitungsgebühr von CHF 30.– fällig.

## **Datenschutz**

Ihre Kontaktdaten werden im Sinne der Kundenverwaltung von uns intern weiterverarbeitet und können zu Marketingzwecken wie Mailings verwendet werden. Die Daten werden vertraulich behandelt und nicht an Dritte weitergegeben.

## **Versicherung**

Eine Versicherung ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Die Reha Rheinfelden übernimmt keine Haftung.

## **Gerichtsstand**

Bei Differenzen wird schweizerisches Recht angewendet. Der Gerichtsstand befindet sich in CH-Rheinfelden (Durchführungsort).