



## Fit in die Saison 2026

**Samstag, den 14. März 2026**

PHYSIOWERK  
THERAPIE & TRAINING



Wir möchten gemeinsam mit euch fit in die Saison starten! Dazu laden wir euch ganz herzlich zu unserem Fitness- und Gesundheitsevent mit dem Praxisteam vom PhysioWerk – Dessau Benjamin Hahn und Benjamin Schulz ein.

Unser Programm für euch:

Gemeinsam starten wir um **12:00 Uhr** mit einem ausgewogenen, gesundem Mittagssnack und kurzer Begrüßung unseres Golfclub-Präsidenten und einem kleinen Einblick in die neue Golfsaison.

**13:30 Uhr** – Infos rund um Fitness & Gesundheit von Benjamin Hahn und Benjamin Schulz

### Themen:

#### 1. Erfolgreich in die Golfsaison starten

- optimales Warm-Up nach der Winterpause
- Steigerung Schritt für Schritt
- Bedeutung von Ausgleichstraining für Leistung und Verletzungsprophylaxe

#### 2. Gleichgewicht, Sensomotorik und tiefes Muskeltraining im Golfsport

- Warum diese Faktoren entscheidend für Stabilität, Präzision und Schlagkraft sind

#### 3. Die „Golferhüfte“ und der „Golferarm“ Ursachen und Prävention

- häufige Gründe und Beschwerden
- kurze, effektive Tipps zur Vorbeugung und Selbsthilfe vom Physiotherapeuten

	<p><u>4. Osteopathie im Golfsport</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Was ist Osteopathie</li> <li>- Wie kann mir die Osteopathie im Golfsport (auch im Sport allgemein) eine Unterstützung sein</li> </ul> <p>ab ca. <b>14:30 Uhr</b> - Jetzt wird's aktiv!          Unsere Pros übernehmen. Je nach Wetter gehen wir auf den Golfplatz oder machen leichte Fitness- und Beweglichkeitsübungen.</p>
<b>Teilnahmeberechtigung</b>	<p><b>Mitglieder</b> des GC Dessau sind zu der Veranstaltung und dem Mittagssnack eingeladen.</p> <p><b>Gäste:</b> 30,00€ ( Getränke auf <b>Selbstzahlerbasis</b> )</p>
<b>Anmeldung und Meldeschluss</b>	<p>Die Anmeldung erfolgt über den Golfclub Dessau, Telefon: 0340-50 25 664, per Mail: <a href="mailto:info@golfclub-dessau.de">info@golfclub-dessau.de</a> oder über unsere Homepage.</p> <p><b>Meldeschluss Donnerstag 12.03.2026</b></p>