



	<h2>Fit in die Saison 2026</h2> <h3>Samstag, den 14. März 2026</h3>
 	<p>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.</p> <p>Unser Programm für euch: Gemeinsam starten wir um 12:00 Uhr mit einem ausgewogenen, gesunden Mittagssnack und kurzer Begrüßung unseres Golfclub-Präsidenten und einem kleinen Einblick in die neue Golfsaison.</p> <p>13:30 Uhr – Infos rund um Fitness & Gesundheit von Benjamin Hahn und Benjamin Schulz</p> <p>Themen:</p> <p><u>1. Erfolgreich in die Golfsaison starten</u> - optimales Warm-Up nach der Winterpause - Steigerung Schritt für Schritt - Bedeutung von Ausgleichstraining für Leistung und Verletzungsprophylaxe</p> <p><u>2. Gleichgewicht, Sensomotorik und tiefes Muskeltraining im Golfsport</u> - Warum diese Faktoren entscheidend für Stabilität, Präzision und Schlagkraft sind</p> <p><u>3. Die „Golferhüfte“ und der „Golferarm“ Ursachen und Prävention</u> - häufige Gründe und Beschwerden - kurze, effektive Tipps zur Vorbeugung und Selbsthilfe vom Physiotherapeuten</p>

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