

## 6 **Einführung**

8 Fit für Golf!

8 Besseres Golf durch Körper-  
training

13 Was soll trainiert werden?

14 Wie viel Einsatz muss man  
bringen?

## 16 **Die Standortbestimmung**

18 Testen Sie Ihr Leistungsvermögen

18 Krafttests

25 Beweglichkeitstests

30 Koordinationstests

33 Ausdauerstests

38 **Golf-  
Ganzkörpertraining**

40 Die optimale Haltung

41 Wichtige Hinweise

43 Aufwärmen

45 Abwärmen

45 Die Belastungsgestaltung

49 Steigern Sie Ihre Kraft

70 Steigern Sie Ihre Beweglichkeit

78 Verbessern Sie Ihre Koordination

83 Steigern Sie Ihre Ausdauer

90 **Gezielte Übungs-  
programme**

92 Zu Hause

97 Auf dem Platz

104 Mit Hanteln und Geräten  
im Studio

109 Das Allround-Kurzprogramm

112 **Abhilfe bei Slice & Co.**

114 Slice

115 Hook

116 Andere typische Golfprobleme

117 Rückenschmerzen

124 Handgelenk und Arm

126 Fuß und Wade

126 Alter und Leistung

128 **Entspannung  
und Ernährung**

130 Entspannung

134 Ernährung

139 Literaturverzeichnis

139 Bezugsadressen

139 Weiterführende Literatur

140 Glossar

141 Register