

INHALT

Vorwort v

Einführung vii

Dank xi

KAPITEL 1 DER GOLFER IN BEWEGUNG 1

**KAPITEL 2 BEWEGLICHKEIT FÜR DEN
OPTIMALEN SCHWUNG 13**

**KAPITEL 3 STABILITÄT FÜR EINEN
KONSTANTEN SCHWUNG 49**

**KAPITEL 4 BALANCE UND KÖRPER-
BEWUSSTSEIN FÜR EINE
STABILE BASIS 79**

**KAPITEL 5 FUNKTIONALKRAFT FÜR EINE
BESSERE LEISTUNG 105**

**KAPITEL 6 SCHNELLKRAFT FÜR
LÄNGERE SCHLÄGE 129**

**KAPITEL 7 VORBEUGEN: DIE FÜNF
PROBLEMZONEN DES
GOLFERS 149**

Übungsübersicht 181

Über die Autoren 185