

Ihr Golf-Physio-Coach berät Sie gerne:

Chisana Physiotherapie  
Ingrid Freihoff  
Kaspar Fenner-Strasse 10  
8700 Küsnacht ZH  
Tel. 044 912 32 32  
Mail: chisana@chisana.ch

“Alle anderen Golfschwungmethoden mit Scherkräften und Torsionen eignen sich nicht für die Verlängerung von Standzeiten, sondern erzeugen Kontraindikationen.”



**Dr. med. Dietmar Göbel**  
Orthopäde & Unfallchirurg

Experte für Endoprothetik  
Mitglied im Bundeslehrteam FREE-RELEASE®

“FREE-RELEASE® ist weltweit die einzige Methode, die ohne Scherkräfte auskommt und kann somit als gesund bewertet werden.”



**Dr. med. Ingomar Heuberer**  
Orthopäde

Golf-Medical-Coach FREE-RELEASE®

Kursangebote zu  
„Schmerzfrei besser Golfen“ finden Sie unter:  
[www.golf-active-method.com](http://www.golf-active-method.com)

# WIRKLICH GESUND GOLFEN MIT DEM SCHNELLSTEN LERNFORTSCHRITT

- ◆ mehr Gesundheit
- ◆ mehr Spass
- ◆ mehr Power
- ◆ einfacher



# GOLF PHYSIO - COACH

nach der FREE-RELEASE-Methode®

BUNDESLEISTUNGSZENTRUM  
für Golf, Golf - Biomechanik, - Grundmotorik  
& - Leistungssteigerung | FREE-RELEASE





## UNTERSUCHUNGEN & BERATUNG

- Ausführliches Analysegespräch
- Gesamtstatische Abklärung der realen Balance beim Golfschwung
- Golfspezifische Untersuchung & Beratung
- Golf-Tauglichkeits-Untersuchungen
- Abklärung belastungsabhängiger Beschwerden beim Golfen

## OPTIMIERUNGSMÖGLICHKEITEN

- Verbesserung der Leistungsfähigkeit beim Golfen
- Verbesserung der Risikofaktoren von Scherkräften beim Golfen
- Vermeidung von erneuten Verletzungen derselben Art durch Golf
- Verbesserung der Golfschwung-Biomechanik, Power & Wiederholbarkeit

## GOLF & ENDOPROTHETIK

- Beratungsgespräch - Golfen mit künstlichen Gelenken
- Vorsorge & Nachsorge für Endoprothetik
- Reduktionen der Belastungen auf künstliche Gelenke durch Golf
- Verbesserung der Lebensdauer (Standzeiten) der künstlichen Gelenke durch die FREE-RELEASE-Methode®

## EXTRAS

- Trainingsplanerstellung für Fehlbelastungen der Gelenke beim Golfen
  - o Golf-Stretching Plan
  - o Golf-Athletic-Training
  - o Golf-Motoric-Training
- Trainingsplanüberprüfung & Anpassung
- Golf-Mental 2.0 Fusions-Training

## ERWEITERTES LEISTUNGSSPEKTRUM DES FREE-RELEASE® GESAMTSYSTEMS

- Sportmedizinische Leistungsdiagnostik
- Überprüfung der Fehlfunktionen im Kiefer in Zusammenarbeit mit Golf-Med-Dent-Coaches FREE-RELEASE®
- Golfspezifische augenoptische Beratung in Zusammenarbeit mit Golf-Optic-Experts FREE-RELEASE®

## METHODENVORTEILE FREE-RELEASE®

- Beste Energieübertragung aller Golfschwungmethoden, Power & Distanz
- Verbesserung von
  - o Wiederholbarkeit
  - o Konstanz
  - o Lerngeschwindigkeit
- **Weltweit einzigartige Vorteile:**
  - o neuromuskuläres System
  - o Visualisierbarkeit
- Ansteuerbarkeit von Koordinaten
- Scherkraft-frei
- optional Gesundheitsmanagement nach dem Ball-Impact
- geringerer Kontrollaufwand
- schriftlicher Methoden-Code

- ◆ entlastet das Sprunggelenk
- ◆ entlastet das Knie
- ◆ entlastet die Hüfte
- ◆ entlastet die Wirbelsäule

**Ihr Golf-Physio-Coach  
berät Sie gerne**

