

Im G&LC Oberpfälzer Wald findet man Ruhe, Entspannung und Spaß am Golf. Neu ist das Gesundheitsprogramm mit einem Coaching-Team aus drei Experten

Golf & Gesundheit

Der Oberpfälzer Wald ist ein Vorläufer des Bayerischen Waldes und ein landschaftliches Kleinod. Inmitten der unberührten Natur, im Landschaftsschutzgebiet bei Neunburg vorm Wald, liegen in einer Talmulde und zwischen waldbedeckten Hügeln die 18 Bahnen des G&LC Oberpfälzer Wald, eine der schönsten Golfanlagen in der Oberpfalz. Der sportive Platz bietet Ausblicke auf die herrliche, umliegende Landschaft im Oberpfälzer Seenland. Die spektakuläre Bahn 14, auch bekannt unter dem Namen »Waldloch«, ist mit ihren 50 Höhenmetern steil bergab durch eine Schneise, eine Herausforderung. Wer dafür trainieren will, sollte die moderne Driving-Range besuchen, mit überdachten Abschlagsplätzen und u.a. mit der Möglichkeit, sich eine professionelle Schwung- und Bewegungsanalyse vom Pro Florian Bänsch erstellen zu lassen. Für eine schnelle oder bequeme Golfrunde stehen den Spielern genügend E-Carts zur Verfügung. Geht man die kompletten 18 Löcher durch, hat man eine Strecke von soliden sechs Kilometern hinter sich gebracht – bergauf, bergab, versteht sich. Ergo: Man hat etwas getan für sich und seinen Körper. Macht der vor, während oder nach der Runde Ärger, also wenn es körperliche Beschwerden gibt, dann kann nun erstmals im Club das neue Programm »GOLF [DICH] GESUND« Abhilfe schaffen.

Nach der Runde lockt die exquisite Küche im Clubrestaurant. Hier kann man sich vorzüglich stärken und in angenehmer geselliger Atmosphäre den Tag ausklingen lassen. Angesichts dieser Perspektive locken auch sehr vernünftige, fast schottische Preise. Das Greenfee für 18 Löcher beträgt 50 Euro werktags und 60 Euro am Wochenende (und Feiertage) sowie für neun Löcher 25 bzw. 30 Euro. Ideal für den Golfurlaub ist das clubnahe Landhotel Birkenhof, das auch besonders attraktive Arrangments anbietet.

Golf- und Landclub  Oberpfälzer Wald e. V.

GOLF- UND LANDCLUB OBERPFÄLZER WALD

Ödengrub 1, 92431 Neunburg vorm Wald
Tel. 09439/466, info@globepfalzerwald.de
www.golf-oberpfalz.de

GOLF [DICH] GESUND

Professionelles gesundheitsorientiertes Coaching im G&LC Oberpfälzer Wald

Durch golfspezifische Überlastungen oder durch bestehende Erkrankungen können Beschwerden am Bewegungsapparat die Ausübung des geliebten Sports behindern. Der Club bietet nun erstmals Hilfe in Form eines Coaching-Teams, bestehend aus einem Golflehrer, einer Physiotherapeutin und einem Orthopäden. Durch ihr Programm können Golfer einen Weg zurück zu möglichst beschwerdefreiem und erfolgreichem Golf finden. Die drei Coaches analysieren die körperlichen Voraussetzungen und den Golfschwung. Daraus entwickeln sie ein spezifisches therapeutisches Programm und eine individuelle Anpassung des Bewegungsablaufes, angelehnt an das präventive, biomechanisch optimierte Schwungmodell des EA GPT & GMT (European Association Golf Physio Therapy and Golf Medical Therapy e.V.) Zum Erreichen der persönlichen Ziele bieten die drei Fachleute auch Hilfestellung zur Verbesserung der allgemeinen Fitness und beraten auch im Bezug auf die geeignete Ausrüstung.

Das Coaching-Team:

Florian Bänsch ist Dipl.-Golflehrer der PGA of Germany (B- und C-Trainer) und Golf Physio Pro.

Dr. med. Matthias Hofmann ist Facharzt für Orthopädie, Chirotherapie, Akupunktur und Kinesiologie.

Pia Schwandner ist Physiotherapeutin, Heilpraktikerin, Osteopathin und Golf Physio Trainer.

Offizieller Stützpunkt
Gesundes Golfen

