

de swing kunt blijven staan maar zorgt er ook voor dat je gemakkelijk in- en uit de bunker kunt stappen en een hoger gelegen Tee op- en af kunt lopen. Tevens zal het risico om te struikelen in de baan verkleinen.

Tarieven

Veel van onze behandelingen worden vergoed door de zorgverzekering. Mocht je meer willen weten kijk dan op www.defysiotherapeut.com of kijk in je polis naar de voorwaarden. Op onze website staat een prijslijst voor de verschillende behandelingen: www.fysioplushengelo.nl

Het team van Fysioplus helpt u graag

Zowel het Golf Blessure Programma als het Golf Fitness Programma zal aangeboden worden bij:

Indoor Golf Twente
David Ricardostraat 8
7559 SH Hengelo.

Dit is een unieke locatie waar een combinatie gemaakt wordt van behandeling van klachten, golfspecifieke training en observatie van het putten, chippen en de swing.



Golfblessures?

Onze golf-fysiotherapeut helpt je graag

Fysioplus 
fysiotherapie,
manuele therapie en
golffysiotherapie

een plus in bewegen!

Fysioplus - Beukweg 89, 7556 DD Hengelo
t. 074 291 32 95 - fysio@fysioplushengelo.nl
www.fysioplushengelo.nl

Wil je zonder pijn kunnen golfen? Is je conditie door omstandigheden verminderd?

Wij helpen je graag het plezier
in golfen weer terug te krijgen
door middel van een behandeling
speciaal op jouw klachten gericht.

**Fysioplus heeft binnen haar team een
gediplomeerd GPA golf-fysiotherapeut**

Waarom golf-fysiotherapie?

Sinds het profdebuut van Tiger Woods in 1996 is er in de golfsport veel veranderd. Hij introduceerde in de golfsport de kracht- en conditietrainingen en daarbij de technische begeleiding van fysiotherapeuten. Binnen het huidige topgolf is golfspecifieke begeleiding een belangrijk onderdeel geworden van de dagelijkse trainingsroutine. Ook voor de recreatieve speler is het van belang een goede lichamelijke conditie te hebben. Een sterker lichaam stelt je simpelweg in staat om beter te golfen en blessures te voorkomen.

**“Professionele golfers werken aan hun
lichamelijke conditie om beter te golfen.
Amateur golfers krijgen door
golfen een betere conditie!”**

Wat heb je nodig om blessures te voorkomen?

- Mobiliteit / lenigheid in gewrichten
- Kracht
- Stabiliteit
- Coördinatie
- Conditie / uithoudingsvermogen

Wat zijn de meest voorkomende blessures in de golfsport?

- Lage rugklachten
- Schouderklachten
- Elleboogklachten.

Wat bieden wij?

Golfblessure Programma

Indien je klachten hebt zal er in een intake-gesprek een beeld verkregen worden over de oorzaak en duur van de klachten zoals je gewend bent bij een fysiotherapeut. Tevens zal een specifieke screening plaatsvinden waarbij gekeken wordt naar de mobiliteit/lenigheid van het lichaam en de balans/evenwicht die vereist is om een goede swing te maken. Indien noodzakelijk kan er een video-analyse gemaakt worden van de swing. Dit geeft een goed beeld waar de golfer compenseert in de swing.

Golf Fitness Programma

Hierbij kun je de mobiliteit/ lenigheid in gewrichten, kracht, stabiliteit, coördinatie en conditie/uithoudingsvermogen trainen d.m.v golfspecifieke oefeningen.

Je kunt aan verschillende doelen werken:

- Verbeteren van de mobiliteit/lenigheid zodat de swing beter/vollediger kan worden uitgevoerd.
- Verbeteren van stabiliteit/coördinatie. Dit zorgt er niet alleen voor dat je beter in de eindhouding van