Ein guter Schwung beginnt im Körper

Golf ist nicht nur eine Frage der Technik. Ein effizienter Schwung setzt voraus, dass der Körper Bewegung zulässt, stabilisiert und Kraft überträgt.

Mehr Länge
Mehr Schlägerkopfgeschwindigkeit durch Rotationskraft und Kraftübertragung vom Boden.

Konstanter Schwung
Stabilität in Beinachse, Rumpf und Schultergürtel für kontrollierte, wiederholbare Bewegungen.

Weniger Beschwerden
Weniger Belastung für Rücken, Hüfte und Schultern – und mehr Energie über alle 18 Loch.

> *„Ich hatte regelmäßig Rückenschmerzen beim Golfspielen! Durch das individuell angepasste Training sind nicht nur die Schmerzen weg, sondern mein Golfschwung ist deutlich besser geworden."*
>
> – ein Golfer aus Neuburg



Ihre Trainerin



Verena Baumann
Diplom-Sportwissenschaftlerin, Golf-Physio-Trainerin, Personal Training und medizinische Trainingstherapie

Das Programm verbindet persönliche Expertise mit einem klar strukturierten Trainingssystem, damit Ihr Körper die Voraussetzungen für Ihren besten Golfschwung mitbringt. Angepasst an Ihr Leistungsniveau, Ihre körperlichen Voraussetzungen und Ihre Ziele. Gern stimme ich mich auch mit Ihrem Golflehrer (Pro) ab, damit wir Hand in Hand an Ihrem Spiel arbeiten.

Kostenloses Erstgespräch
ca. 30 Minuten, im Studio oder telefonisch

Body Control
Milchstraße 23 · 85049 Ingolstadt
Telefon 0176 / 30393548
info@bodycontrol.studio
bodycontrol.studio/neuburg
Instagram: the_body_control_studio

BodyControl

Stärke beginnt mit Bewusstsein.



BodyControl

FÜR GOLFER AUS NEUBURG

Golf Performance

3 Monate Start, danach monatlich kündbar

Mehr Beweglichkeit, Stabilität, Rotation und Power für Ihren Golfschwung. Für Golferinnen und Golfer aus Neuburg an der Donau – persönlich betreut im Studio in Ingolstadt, gut erreichbar von Neuburg.

Personal Training + Body-Control-App

Was Sie davon haben

Golf Performance ist ein strukturiertes Programm: 3 Monate Start, danach geht es Monat für Monat weiter. Die persönlichen Stunden finden im Studio in Ingolstadt statt, das golfspezifische Training in der Body-Control-App machen Sie, wann es Ihnen passt – auch vor oder nach der Runde in Neuburg.

- Mehr Schlägerkopfgeschwindigkeit und Länge
- Ein stabilerer, konstanterer Schwung
- Weniger Belastung für Rücken, Hüfte und Schultern
- Mehr Energie über alle 18 Loch

So läuft es ab

1 Individueller Start
Erstgespräch und Zieldefinition, Eingangs-Screening mit Auswertung, Ihr Programm in der App.

2 3 Monate Training
Trainingsplan mit Videoanleitungen, Dokumentation in der App und ein digitaler Check-in alle vier Wochen.

3 Bilanz nach 3 Monaten
Re-Check mit denselben Tests wie zu Beginn, neue Ziele für die Saison.

4 Monatlich weiter
Laufend angepasster Plan, ein Check-in pro Monat, alle 3 Monate ein Fortschrittscheck.



Drei Phasen, eine klare Progression

1 BEWEGEN & STABILISIEREN
Monat 1 · Beweglichkeit & Stabilität
Hüfte und Brustwirbelsäule mobilisieren, Rumpf und Gesäß aktivieren, Beinachse und Schultergürtel stabilisieren.

2 ROTIEREN
Monat 2 · Rotation & Rotationskraft
Rotation kontrollieren, Hüfte und Brustwirbelsäule koordinieren, Kraftübertragung verbessern.

3 BESCHLEUNIGEN
Monat 3 · Power & Golftransfer
Kraft schnell einsetzen, Rotationsgeschwindigkeit entwickeln und in den Schwung bringen.

Ihr Training in der App

In der Regel 3 Einheiten pro Woche, je ca. 15–35 Minuten – ohne feste Trainingstage, passend zu Ihrem Alltag und Ihren Golfrunden.

Rückfragen zu Plan und Übungen beantworte ich innerhalb von zwei Werktagen.

Zwei Pakete, ein System

Das Training ist in beiden Paketen gleich aufgebaut. Der Unterschied liegt in der persönlichen Betreuung.

PREMIUM Für Golfer — **3 Monate Start**

- **3 × 60 Min. Personal Training**
- Start-Check am Anfang und Re-Check nach 3 Monaten, beide innerhalb der Trainingsstunden
- Trainingsplan mit Videoanleitungen in der App
- Digitaler Check-in alle vier Wochen

Danach monatlich kündbar: **1 × 60 Min. Personal Training** pro Monat

VIP — **3 Monate Start**

- **6 × 60 Min. Personal Training**
- Start-Check am Anfang und Re-Check nach 3 Monaten, beide innerhalb der Trainingsstunden
- Trainingsplan mit Videoanleitungen in der App
- Digitale Check-ins und intensive Begleitung

Danach monatlich kündbar: **2 × 60 Min. Personal Training** pro Monat

Ab Monat 4 monatlich kündbar. Die Preise bespreche ich gern mit Ihnen im kostenlosen Erstgespräch.

Alternativ: Personal Training 1:1
Klassisches Personal Training im Studio nach Absprache, ohne App und ohne Laufzeit – zielgerichtet und tagesaktuell auf Sie abgestimmt. Auch abseits des Golfs, etwa bei körperlichen Beschwerden oder für Ihre Fitness.

Fortschritt, den Sie sehen

Screening zu Beginn, Re-Check nach 3 Monaten und danach alle 3 Monate – immer mit denselben Tests.