

Ihre Wünsche

Für die 2 Tage „Schnupperkurs“ im Golfclub Tutzing mit dem Thema „Golf für Herz- und Kreislaufpatienten“ habe ich folgende Anregungen und Wünsche:

.....

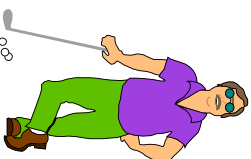
.....

.....

.....

.....

Herzlich Willkommen!



Einladung zu einem Test, ob Golf neue Lebensqualität



erschließen
zu einer „Therapie durch Bewegung“ werden kann.

Wie die beiden Bilder zeigen, kann Golf sehr anstrengend sein .. oder mit seinen Anforderungen Gehen in schöner Umgebung, Konzentrationsanforderungen und „Gehirnjogging“ eher gemütlich und sehr gesund, wenn/wei man Golf als neue Lebensqualität nimmt und nicht zum Leistungsbeweis wie vielleicht bei früheren sportlichen (oder beruflichen) Aktivitäten.

Bei einer gewissen Grundbelastbarkeit kann Golf für Herz- und besonders auch Kreislaufpatienten mit peripherer arterieller Verschlusskrankheit oder nach einem Schlaganfall Wichtiges leisten durch die „Therapie durch Bewegung“, wenn anstrengendere Formen der bisherigen sportlichen Betätigung (Tennis, Bergwandern, Radfahren, ...) durch die Krankheit nicht mehr möglich sind.

Herz & Golf

2018

GC Tutzing



*Schnupperkurs
für
Patienten*

05.+06. Mai



Schnupperkurs im GCT



Was bietet der Golf-„Schnupperkurs“ für Patienten?

(Programmänderungen vorbehalten)

- ❖ 2 Tage Golf-Unterricht + Gesundheits-Informationen
- ❖ Golfschläger und Bälle werden gestellt

Samstag

Bis 10:00 Begrüßung

10:30 Griff & „kleine Schwünge“

12:15 Mittagspause

13:30 Spaziergang mit Regelkunde

14:30 Schwingen & Chippen (Boccia-Golf)

16:30 Kaffee

17:30 Bilder des Tages &

1. Regelkunde oder Fragestunde zu „HERZ&GOLF“

Sonntag

10:00 Wiederholung & „Erweiterung“, 3-Loch-Platz

12:15 Mittagspause

13:30 Entspannung

14:30 Spielen im Gelände

16:30 Kaffee

17:30 Video des Tages & 2. Regelkunde

Abschluss-Abendessen in Turtzing ?

Preis - Herzgruppenteilnehmer

Euro 0,-

Begleitperson

Euro 50,-

Zusatzangebot:

Ergospirometrie + sportmed. Beratung

Euro 100,-

Langzeit-EKG beim Golf

Euro 50,-

Anmeldeschluss im Sekretariat: **Montag** vor Kursbeginn

Wie könnte es bei Gefallen weitergehen:

- 1.) Fortsetzung im Anschluss an einen „Schnupperkurs“:
An 2 darauf folgenden Dienstagen jeweils 15:00-17:00
2x - Driving Range+3-Loch-Platz
1x - 17:30-19:00 Vortrag zu „Sport&Herz“
80,- € incl. Rangefee (=> 2x15,- €)
- 2.) Nach einigem Üben – eventuell mit Professional -
„Herz&Golf-Gruppe“: GC Turtzing
Dienstag: 09:30 50,- €/incl. Greenfee (=30,- €)
- 3.) Vollmitgliedschaft

Zusatzangebot

Nach vorheriger Vereinbarung an einem Tag vor dem Kursbeginn (=> wäre für mich wichtiger zur Einschätzung der Belastbarkeit) oder auch zu einem späteren Zeitpunkt

Laufbandergometrie + Beratung Preis: 100,- €
(4, 5, 6 und evtl. 7km/h + 1% Steig., je 4 Minuten, dann nach kurzer Pause 4 km/h mit 1%, 4%, 8%, 12% und evtl 16% Steigung je 4 Minuten

Für Patienten, die nicht in einer ambulanten Herzgruppe sind: Voraussetzung für eine Teilnahme am Golf-Schnupperkurs: Belastbarkeit \geq 1 Trainingswatt/kg Körpergewicht bzw. beschwerdefreies Gehtempo von 5 km/h.

Wenn Sie weitere Informationen wünschen, rufen Sie bitte Dr. Michel unter der Tel.Nr. (08158) 7244 an.

e-mail: familie.michel@web.de

82347 Bernried
Am Weidenbach 3
Dr.med.Dirk Michel
Herrn

Name Vorname

Straße

PLZ, Ort

Tel. / Fax

Hiernit buche ich verbindlich 2 Tage
„Herz&Golf - Kreislauf-Patienten“

Kurs-Datum:

Ich komme mit Begleitperson

Datum Unterschrift

