

- 7 Vorwort**
- 9 Die Ansprechposition**
- 10 Jeder Ansprechposition wohnt ein Zauber inne ...**
- 13 1 Die Wirbelsäule aktiv verlängern**
- 19 2 Den Rumpf nach vorne neigen**
- 25 3 Hüft-, Knie- und Sprunggelenk koordinieren**
- 31 4 Das Gewicht auf den Füßen verteilen**
- 37 5 Kraftvolle Beine, entspannter Oberkörper**
- 43 6 Körperstabilität, breite Schlüsselbeine und lockere Arme**
- 49 Die Ansprechposition auf dem Prüfstand**
- 51 1 Die C-Fehlhaltung: Rundrücken**
- 57 2 Die S-Fehlhaltung: Hohlkreuz**
- 63 Der Golfschwung**
- 64 Der Golfschwung: perfektes Zusammenspiel**
- 67 1 Die Füße: das stabile Fundament**
- 73 2 Die Sprunggelenke: Elastizität im Fundament**
- 79 3 Die Kniegelenke: Kraft durch den richtigen Dreh**
- 85 4 Das Becken und die Hüftgelenke: Bewegung in 3-D**
- 91 5 Das Kreuz: stabile Brücke zwischen Hüfte und Oberkörper**
- 97 6 Die Brustwirbelsäule: Hier entsteht der Schwung!**
- 103 7 Die Schulterblätter: Rotationshelfer für den Rumpf**
- 109 8 Die Schultergelenke: Schwungverstärker**
- 115 9 Die Ellbogen: Bewegliche Gelenke, guter Flug!**
- 121 10 Die Handgelenke: verantwortlich für die Feinheiten**
- 127 11 Die Halswirbelsäule: Körper führt, Kopf folgt**

133	Nebenwichtigkeiten	177	<b>3 Knieschmerzen</b>
134	<b>Stehen, Gehen, Bücken &amp; Co.</b>	181	<b>4 Fußschmerzen</b>
137	<b>1 Warten:</b> Stehen im dynamischen Gleichgewicht	185	<b>5 Nackenschmerzen</b>
143	<b>2 Gehen:</b> Aufrecht und im Kreuzgangmuster	189	<b>6 Schulterschmerzen</b>
149	<b>3 Tragen, Schieben, Ziehen:</b> Unterwegs mit Sack und Pack	193	<b>7 Ellbogenschmerzen</b>
155	<b>4 Perspektivenwechsel:</b> Bücken	197	<b>8 Handgelenkschmerzen</b>
161	Schläger: das Interface zwischen Körper und Ball	200	Service
163	Schuhe: das Interface zwischen Körper und Boden	200	Glossar
165	Medical Golfing	201	Stichwortverzeichnis
166	<b>Die Gelenke schützen – von Kopf bis Fuß</b>	203	<b>Empfehlungen von Dr. Christian Larsen, Petra Zbuzkova und Mario Caligari</b>
169	<b>1 Kreuzschmerzen</b>		
173	<b>2 Hüftschmerzen</b>		