

15 Einführung

Die Wirkungsweise der Übungen

Visualisationen

Ihr erster Kontakt mit den Übungen

21 Übungen im Stehen, Sitzen und Liegen

22 Allgemeine Hinweise

24 Nacken

32 Schultern / Arme

42 Brustkorb

46 Rücken

62 Beine

79 Experimente zum anstrengungslosen Halten des Schlägers

83 Entspanntes Gehen mit der Golftasche und dem Golfwagen

87 Übungen im Gehen

88 Allgemeine Hinweise

89 Beine

98 Rücken

100 Nacken

102 Augen

107 Sinneswahrnehmung

109 Die ersten Runden mit dem Entspannungsprogramm