

- 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**