

INHALT

Vorwort v

Einführung vii

Dank xi

KAPITEL	1	DER GOLFER IN BEWEGUNG 1
KAPITEL	2	BEWEGLICHKEIT FÜR DEN OPTIMALEN SCHWUNG 13
KAPITEL	3	STABILITÄT FÜR EINEN KONSTANTEN SCHWUNG 49
KAPITEL	4	BALANCE UND KÖRPER- BEWUSSTSEIN FÜR EINE STABILE BASIS 79
KAPITEL	5	FUNKTIONALKRAFT FÜR EINE BESSERE LEISTUNG 105
KAPITEL	6	SCHNELLKRAFT FÜR LÄNGERE SCHLÄGE 129
KAPITEL	7	VORBEUGEN: DIE FÜNF PROBLEMZONEN DES GOLFERS 149

Übungsübersicht 181

Über die Autoren 185