

## Healthy Swing® Kurse

Eine einzigartige Lösung um wieder schmerzfrei Golf zu spielen.

Sie wollen wieder schmerzfrei und ohne Einschränkungen bis ins hohe Alter Golf spielen oder präventiv dafür vorsorgen? Unabhängig davon, ob Sie bestehende Einschränkungen haben wie z.B. Hüft- und Knieprothesen, Bandscheibenvorfälle, Wirbelsäulen-, Schulter- oder Gelenksprobleme.

Mit dieser besonderen Healthy Swing® Unterrichtsmethode erreichen Sie das geniale Gefühl, den Ball mit neu erlernter Leichtigkeit weit fliegen zu lassen.

### Kurs 1: Healthy Swing® „Kennenlernkurs“

Einfach ausprobieren, wie es sein kann, schmerzfrei zu Golfen! Sie erhalten in diesem Kurs einen Überblick über diese einzigartige Methode.

*1 Tag, 120 Min Unterricht: € 119,-*

### Kurs 2: Healthy Swing® Kurs „Gesund Golfen“

schmerzfrei – besser schwingen – besser spielen  
Spezieller Golfunterricht nach der Schwungmethode von Dr. Christian Haid.

Lernen Sie Golfen mit der Healthy Swing® Methode oder stellen Sie Ihren Golfschwung einfach um.  
Erzielen Sie durch einen biomechanisch optimierten Bewegungsablauf einen gesünderen und schonenderen Schwung mit weniger Belastung für Ihren Körper.

*3 oder 5 Tages Kurs mit  
1 Stunde physiotherapeutische Schulung  
mit Übungen und 450 min Unterricht  
mit dem Pro  
Inklusive Rangefee, Driving Range Bälle  
und Leihschläger während des Kurses.*

*Fixpreis pro Person  
bei 2 bis maximal 4 Teilnehmer: € 399,-*

## Kontaktdaten

### Kaiserwinkl Golf Kössen

Telefon: +43 (0)5375 21 22  
Fax: +43 (0)5375 21 22-13  
E-Mail: club@golf-koessen.at  
Website: www.golf-koessen.at  
Adresse: Mühlau 1, A-6345 Kössen, Tirol

### Douglas Nicoll, PGA Head Professional

Telefon: +43 (0)676 502 99 45  
E-Mail: douglas.nicoll@me.com  
Website: www.douglas-nicoll.com

### Silvia Haid Staatlich geprüfte Heilmasseurin und Healthy Swing® Trainerin

Telefon: +43 (0)676 919 05 86  
E-Mail: silvi.haid@gmx.at

### Dr. med. Max Chaimowicz Arzt für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie

Telefon: +43 (0)5375 20 004  
Fax: +43 (0)5375 20 004-44  
E-Mail: praxis@chaimowicz.at  
Website: www.chaimowicz.at  
Adresse: Alleestrasse 32, A-6345 Kössen



[www.healthy-swing-center.at](http://www.healthy-swing-center.at)



HEALTHY - SWING  
CENTER KÖSSEN



**SCHMERZFREI**  
BESSER SCHWINGEN - BESSER SPIELEN



[www.healthy-swing-center.at](http://www.healthy-swing-center.at)

## Was ist Healthy Swing®?

Healthy Swing® ist ein ganzheitliches Bewegungskonzept für einen besseren Golfschwung. Freude am Golf bedeutet guten Score, weite Schläge und Schmerzfreiheit. Spezielle Bewegungen, die genau zeitlich abgestimmt sein müssen, verbessern die Schlagweite.

Physikalisches und medizinisches Wissen ergänzen die Erfahrungen der Golflehrer.

Gegründet wurde Healthy Swing® von Dr. Christian Haid, um den Golfschwung zu verbessern, den Körper zu schonen und um Lösungen für Golfer mit Verletzungen zu finden.

Erfahrungen wurden an der Annika Academy in Orlando und in Zusammenarbeit mit Kai Fusser, dem Fitnesstrainer von Annika Sörenstam, gesammelt. Dort wurde das „Healthy Back“ Programm entwickelt.

Unser Team aus Spezialisten - PGA Golf Pro, Physiotherapeuten und Mediziner - ermöglicht die Umsetzung neuester Erkenntnisse dank ihrer Zusatzausbildung Healthy Swing®. Die Seminare sind für Golfer jeder Spielstärke und auch für Anfänger geeignet.



Dr. Christian Haid

## Ihr Healthy Swing® Spezialisten Team im Kaiserwinkl Golf Kössen

**Douglas J.A. Nicoll**  
*PGA Head Professional*

Seit 20 Jahren ist er PGA Golf-Professional in Schottland und Österreich. Eine langjährige Erfahrung im Unterricht von Anfängern und Fortgeschrittenen zeichnet ihn aus. Neueste Trainingsmethoden und Standards sind selbstverständlich Teil seines Golfunterrichts.

**Silvia Haid**  
*Staatlich geprüfte Heilmasseurin und Healthy Swing® Trainerin*

Seit mehr als 10 Jahren setzt sie sich intensiv mit der Arbeit am Menschen auseinander. In den letzten Jahren hat sich Silvia auf den medizinisch-therapeutischen Bereich spezialisiert und steht Ihnen nun auch als Healthy Swing® Trainerin zur Verfügung.

**Dr. med. Max Chaimowicz**  
*Arzt für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie*

Ihr Rückenschmerz-Spezialist in Kössen, seit über 20 Jahren auf diesem Fachgebiet tätig. Analysiert Ihr gesundheitliches Problem und findet die passende Lösung in Zusammenarbeit mit dem Golf-Pro und der Healthy Swing® Trainerin.



Dr. med. Max Chaimowicz

Silvia Haid

Douglas J.A. Nicoll

**Douglas Nicoll**  
PGA Head Professional



**Dr. med. Max Chaimowicz**  
Arzt für Orthopädie und  
Orthopädische Chirurgie

**Silvia Haid**  
Heilmasseurin