



Mit mehr Schwung in die Saison

Das AlpenMedHotel Lamm in Seefeld bietet ein Golf-Gesundheitstraining für Könner und Anfänger

Die Jagd auf den perfekten Abschlag und das Hole in one ist eröffnet. Doch durch falsches Golfen und den damit verbundenen Schmerzen und anderen körperlichen Problemen leidet der Spaßfaktor. Das AlpenMedHotel Lamm in Seefeld, Tirol, verspricht mit dem Golf-Gesundheitstraining Abhilfe. Unter der Leitung von Physiotherapeut Alexander Wachtler und P.G.A.-Pro Peter Bull Philipps wurde ein Programm aufgelegt, das die Verbesserung der Schlagtechnik in den Mittelpunkt stellt und dadurch ein ausgewogenes und schmerzfreies Golfspiel gewährleistet. Das einwöchige Basispaket GolfMed für 950 Euro pro Person enthält neben dem Aufwärmen mit speziellen golfspezifischen Übungen die Videoanalyse und das Üben des biomechanisch korrekten Golfschwungs, neun Einheiten à 60 Minuten Golftraining mit dem Pro, drei Einheiten á 50 Minuten manuelle Therapie, ein vorgabewirksames Abschlussturnier auf dem 9-Loch-Golfplatz der Golf Academy Seefeld, fünf Greenfees oder Range-Gebühren sowie eine generelle Beratung zu den Themen Gesundheit, bewusstes Leben und Golftipps für Zuhause. Die Übernachtungspreise beginnen bei 110 Euro pro Person im Doppelzimmer einschließlich Verwöhpension. Anfragen nimmt das Hotel unter der Telefonnummer 0043-(0)5212/2464 und per E-Mail unter lamm@alpenmedhotel.com entgegen.

Noch immer wird Golf von vielen nicht mit Sport gleichgesetzt und so kommen gezieltes Training und Aufwärmen zu kurz. Verletzungen und Überlastungen des Bewegungsapparates sind die Folge, wobei die Wirbelsäule mit 33 Prozent am häufigsten betroffen ist. Beim Golf-Gesundheitstraining werden Defizite erkannt und ungesunde Bewegungen korrigiert. Alexander Wachtler und Peter Bull Philipps analysieren beim Training auf der Driving Range die einzelnen Bewegungsabläufe und stellen ein jeweils individuell passendes und gezieltes Programm zusammen. Der Pro sorgt hierbei für eine verbesserte Technik, während sich der Therapeut um die gesundheitlichen Aspekte kümmert. Spezielle Aufwärm- und Entspannungsübungen wie zum Beispiel Qi Gong verhelfen zu körperlicher und mentaler Fitness. Blockaden und Muskelverkürzungen werden gelöst und der Abschlag erhält einen biomechanisch korrekten Schwung.

Das AlpenMedHotel Lamm in Seefeld bietet als einziges Hotel im deutschsprachigen Europa die Ganzkörper-Cryotherapie in der Kältekammer an. Sie ist Bestandteil der neu entstandenen Gesundheitswelt und beeinflusst das zentrale Aktivitätsniveau. Energiehaushalt und Muskelstoffwechsel werden gesteigert und Herz- und Kreislauffunktion verbessert. So wirkt die Cryotherapie schmerzlindernd nach Verletzungen und nach Operationen und fördert die schnellere Regeneration nach einer Runde Golf. Darüber hinaus unterstützt sie auch die Fortschritte bei der Physiotherapie.

Das AlpenMedHotel Lamm eröffnete am 1. November 2007 nach umfangreichen Baumaßnahmen. Es verfügt über 71 Zimmer teilweise in schwarz-weißem Design, einem Restaurant mit Bar und einer neu gestalteten Gesundheitswelt. Massage- und Therapieräume, ein Fitnessraum, ein Schwimmbad sowie der Bereich Schönheit und Wohlbefinden dienen der Prävention und Regeneration. Ein kompetentes Ärzte- und Therapeutenteam steht den Gästen täglich zur Verfügung.

Umgeben von den Tiroler Bergen blickt Seefeld auf eine traditionsreiche Geschichte als Olympia- und Wintersportregion in 1200 Meter Höhenlage. Zahlreiche Wander-, Walking- und Laufstrecken laden in den Sommermonaten zu vielfältigen Aktivitäten ein. Einer der schönsten alpinen 18-Loch-Golfplätzen, der GC Seefeld Wildmoos, befindet sich in sieben Kilometer Entfernung.

München/Seefeld, 19. März 2008

Für weitere Informationen:

Carmen Stromberger/Nancy Mechnik
STROMBERGER PR
Anglerstrasse 28
D - 80339 München
T +49-(0)89/189478-80
F +49-(0)89/189478-70
stromberger@strombergerpr.de

Simone Seyrling
AlpenMedHotel Lamm
Dorfplatz 28
A – 6100 Seefeld
T +43-(0)5212/2464
F +43-(0)5212/283434
lamm@alpenmedhotel.com