

Schmerzfrei golfen: Warum klassisches Training bei Rückenschmerzen scheitert

15.07.2026, 13:35 | Sport

Pressemitteilung von: *GOSWO*



Koordinations- und Beweglichkeitstraining mit 84

Bad Griesbach / Nonnweiler, Juli 2026 – Die Golfsaison ist in vollem Gange, doch für viele leidenschaftliche Golfer wird die Runde auf dem Golfplatz zunehmend zur Qual. Ziehen im unteren Rücken, Zwicken in der Schulter oder steife Gelenke nach dem Abschlag gehören für viele zum Alltag. Die Annahme, dass ein noch intensiveres Schwungtraining beim Golf-Pro die Lösung bringt, erweist sich jedoch oft als Trugschluss. Wenn der Körper aufgrund mangelnder Koordination und Beweglichkeit blockiert, kann auch der sauberste Schwung Schmerzen nicht verhindern.

Ein innovativer Ansatz setzt genau hier an: Durch gezieltes Koordinations- und Beweglichkeitstraining zur aktiven

Verletzungsprävention und zu einem dauerhaft schmerzfreien Golfspiel.

Der feine Unterschied: Gesundheitstraining statt Schwungkorrektur

Während klassische Golftrainer vor allem an der Flugkurve des Balls und der perfekten Schwungtechnik arbeiten, konzentriert sich das Beweglichkeits- und Koordinationstraining von GOSWO-Entwickler Daniel Lauer auf das biologische Fundament des Golfers. Als aktives Mitglied im **Europäischen Verband der Golf-Physiotherapeuten** und durch die enge, fachliche Partnerschaft mit der renommierten Privatklinik **MEDICUM Rhein-Ahr-Eifel** basiert sein Ansatz auf fundierten sportmedizinischen und therapeutischen Erkenntnissen.

„Ein schmerzfreier Schwung entsteht nicht im Kopf, sondern in der optimalen Koordination der Gelenke und Muskelketten“, erklärt Daniel Lauer. „Viele Golfer versuchen, körperliche Defizite durch eine veränderte Schwungtechnik auszugleichen. Das führt fast immer zu Überlastungen. Gemeinsam mit unserem medizinisch-therapeutischen Netzwerk setzen wir an der Wurzel an: Wir verbessern die Beweglichkeit, stabilisieren die entscheidenden Rotationsachsen und steuern die Bewegungsabläufe neuro-koordinativ an.“

Dieser gesundheitsfokussierte Ansatz hat sich in der Praxis bereits vielfach bewährt – vor allem bei einer Zielgruppe, die normalerweise unmittelbar vor einer Golfrunde für Trainingsimpulse schwer erreichbar ist: Golfen mit akuten oder chronischen Beschwerden. Die Erfahrung zeigt, dass gerade diese Spieler das spezialisierte Training dankbar annehmen, um endlich wieder unbeschwert aufteufen zu können.

Das exklusive Golf-Gesundheitsevent im Hartls Parkhotel Bad Griesbach

Um dieses zukunftsweisende Konzept live erlebbar zu machen, veranstaltet der Golf-Personal-Trainer ein exklusives Trainings-Event im bekannten Hartls Parkhotel in Bad Griesbach. Das renommierte Haus im Herzen des Rottals bietet mit seiner erstklassigen Thermal-Wellnesslandschaft den idealen Rahmen für eine ganzheitliche Regeneration von Körper und Geist.

Das Besondere an diesem Event: Neben den individuellen Personal-Training-Einheiten auf dem Grün oder im Hotelbereich gibt es jeden Abend die Möglichkeit für einen kurzen, fachlichen Vortrag und einen lockeren Erfahrungsaustausch in entspannter Atmosphäre an der Hotelbar. Hier erfahren Teilnehmer verständlich und praxisnah, wie sie typische Verschleißerscheinungen beim Golfen effektiv verhindern können.

Clever planen und 20 % Vorab-Rabatt sichern

Dass das Thema verletzungspräventives Training im Premium-Segment angekommen ist, zeigt auch das Feedback namhafter Partner: Große Golf-Reiseveranstalter wie GLOBAL GOLF bestätigen, dass Gesundheitsthemen im Golfurlaub die wichtigste Rolle der Zukunft spielen. Die schlichte Wahrheit lautet: Ein verletzter oder schmerzgeplagter Golfer bucht keine Reisen mehr – und sein Partner im Zweifel ebenfalls nicht.

Um das Event für Teilnehmer optimal planbar zu machen, wird eine frühzeitige Anmeldung empfohlen. Schnellentschlossene profitieren dabei von einem exklusiven **Vorab-Rabatt in Höhe von 20 %** auf das Trainingspaket bei Buchung vor der Anreise.

Pressekontakt & Buchungsanfragen:

Daniel Lauer - 0160 - 78 00 951

daniel.lauer@golfpersonaltrainer.de

marketing@parkhotel-badgriesbach.de

Daniel Lauer - GOLF PERSONAL TRAINER

Dr.-Spang-Straße 22a
66620 Nonnweiler
Deutschland

DanielLauer

www.golfpersonaltrainer.de

Portrait

Nonnweiler – Der Golfsport gilt als eine der technisch anspruchsvollsten Sportarten der Welt. Die Firma GOSWO hat es sich zur Aufgabe gemacht, diese Komplexität durch innovative Trainingssysteme greifbar und erlernbar zu machen. Gegründet und geführt von dem Golf Personal Trainer Daniel Lauer, verbindet das Unternehmen modernste sportwissenschaftliche Erkenntnisse mit praxisnahem Training, um Golfern aller Leistungsklassen zu einem gesünderen und konstanteren Spiel zu verhelfen.

Der Name GOSWO ist ein Akronym für „Golf Swing Optimizer“ und steht heute als Synonym für intelligentes Bio-Feedback-Training. Die Philosophie hinter der Marke basiert auf der Erkenntnis, dass rein theoretisches Wissen den komplexen Bewegungsablauf beim Golfschwung kaum nachhaltig verbessert. Stattdessen setzt GOSWO auf physische Referenzpunkte, die dem Spieler eine sofortige Rückmeldung über seine Schwungebene und Körperhaltung geben. Das Ziel: Ein technischer Fortschritt, der nicht nur die Leistung steigert, sondern vor allem die körperliche Gesundheit schont.

Das Herzstück des Produktportfolios ist der GOSWO Swing-Plane Optimizer. Dieses verstellbare Trainingsgerät ermöglicht es Spielern, die ideale Schwungebene visuell und haptisch zu verinnerlichen. Fehlbewegungen werden durch das Gerät unmittelbar „fühlbar“ gemacht, wodurch das motorische Gedächtnis den korrekten Ablauf deutlich schneller abspeichert als bei herkömmlichen Methoden. Ergänzt wird die Produktwelt durch Tools wie den ROTATIX®, der gezielt die Oberkörperrotation schult, sowie die HMC-Flex-Sticks zur Kontrolle der Kopfstabilität.

Hinter dem Erfolg von GOSWO steht die Expertise von Daniel Lauer. Als erfahrener Golf Personal Trainer betrachtet er den Golfer als Athleten und verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz. Lauer versteht sich als Brückenbauer zwischen Golf-Technik und Sportmedizin. In enger Kooperation mit Medizinern und Physiotherapeuten (unter anderem der PGA Golfklinik MEDICUM Rhein-Ahr-Eifel) hat er Methoden entwickelt, die ein „Golfen ohne Verfallsdatum“ ermöglichen. Sein Fokus liegt dabei besonders auf der Prävention von typischen Golfbeschwerden wie Rücken- oder Gelenkschmerzen, damit das Spiel bis ins hohe Alter schmerzfrei bleibt.

Heute setzen sowohl PGA Professionals als auch gesundheitsbewusste Amateure auf die Hardware von GOSWO und das Coaching von Daniel Lauer. Die Kombination aus innovativen Trainingshilfen „Made in Germany“ und fundiertem biomechanischem Know-how macht das Unternehmen zu einem wichtigen Impulsgeber für ein modernes, gesundheitsorientiertes Golftraining.

Pressekontakt

Daniel Lauer
Dr.-Spang-Straße 22a
66620 Nonnweiler
Deutschland

News-ID: 1318202 • Views: 128 (Stand: 17.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1318202/Schmerzfrei-golfen-Warum-klassisches-Training-bei-Rueckenschmerzen-scheitert.html>