

## **PRESSEINFORMATION**

Mit Körperformen EMS Training zu maximalen Golferfolgen  
Stand: 24. Juli 2020

Körperformen kooperiert mit PGA of Germany

### **Mehr Schwung auf dem Golfplatz dank EMS Training von Körperformen**

Die richtige Technik entscheidet auf dem Golfplatz über Sieg und Niederlage. Für verlässliche, präzise Schläge spielen aber auch muskuläre Koordination, Geschwindigkeit und Stabilität eine entscheidende Rolle. EMS Training von Körperformen unterstützt Golfer dabei, in kurzer Zeit maximale Trainingserfolge auf dem Platz zu erzielen und den Körper ganzheitlich zu stärken. Gleichzeitig beugt das gesundheitsorientierte Trainingskonzept muskulären Dysbalancen und Verletzungen vor. Die vielseitigen Vorteile für Golfer durch EMS Training haben auch den deutschen Verband für Berufsgolfer, PGA of Germany, zu einer Kooperation mit Körperformen veranlasst.

**Bonn, 24. Juli 2020** | Der Golf-Schwung ist eine technisch höchst anspruchsvolle Bewegung: Über 120 Muskeln werden benötigt, um den Ball vom Tee mit möglichst wenig Schlägen auf das Grün und letztendlich ins Loch zu befördern. Um Golfern ein möglichst effektives und dabei zeiteffizientes Zusatztraining zu bieten, kooperiert die PGA of Germany (Professional Golfers Association) mit dem EMS Anbieter Körperformen.

#### **Mit 20 Minuten EMS Training pro Woche zu maximalem Erfolg**

Diverse wissenschaftliche Studien bestätigen, dass 20 Minuten EMS Training pro Woche ebenso effizient für Fitness und Muskelaufbau sein können wie zwei bis drei Einheiten klassisches Krafttraining im Fitnessstudio à 45 Minuten. So können mit einem geringen zeitlichen Mehraufwand deutliche Leistungsverbesserungen auf dem Golfplatz erzielt werden. Die professionell geschulten Körperformen Personal Trainer gehen individuell auf die Wünsche der Trainierenden ein und kennen die golfrelevanten Muskelgruppen in Schultern, Rumpf und Armen. Die durchgängige Begleitung durch einen Trainer gewährleistet ein hohes Maß an Qualität und Sicherheit während der Trainingseinheiten.

#### **Dank gelenkschonendem EMS Training: Vorbeugung von Verletzungen beim Golfen**

„Kaum eine Bewegung beansprucht mehr Muskeln gleichzeitig als das Schwungholen beim Golfen. Problematisch ist jedoch die einseitige Beanspruchung der Muskulatur“, weiß Sammy Pesenti, Geschäftsführer von Körperformen.

## **PRESSEINFORMATION**

Mit Körperformen EMS Training zu maximalen Golferfolgen  
Stand: 24. Juli 2020

„Die einseitige Belastung kann muskuläre Dysbalancen begünstigen und so zu Fehlhaltungen des Körpers führen. Daraus resultiert zum einen eine erhöhte Verletzungsgefahr und zum anderen eine Leistungsminderung beim Golfen“, fügt Geschäftspartner Marcel Kentenich an. Körperformen EMS Training kräftigt auch die Tiefenmuskulatur und kann so bereits vorhandene Fehlstellungen korrigieren oder potenziellen Verletzungen vorbeugen. Außerdem trägt die gleichmäßige Beanspruchung aller großen Muskelgruppen zu einem symmetrischen Muskelwachstum bei. Da bei der Elektro-Muskel-Stimulation keine zusätzlichen Gewichte benötigt werden, ist das EMS Training besonders gelenkschonend und bietet sich hervorragend als zusätzliche Therapiemethode bei Rücken-, Knie- oder Hüftproblemen an.

### **Über Körperformen**

Seit 2011 steht der EMS Anbieter Körperformen mit Hauptsitz in Bonn seinen Kunden und Lizenznehmern mit hohem Qualitätsanspruch als verlässlicher und Erfolg versprechender Partner zur Seite. Mit aktuell über 220 Standorten ist Deutschlands zweitgrößte EMS Kette im gesamten Bundesgebiet vertreten. Weitere Körperformen Studios außerhalb Deutschlands befinden sich in Österreich sowie in der Schweiz und in Italien.

**Weitere Informationen über Körperformen:** <https://www.körperformen.com/>

#### **Unternehmenskontakt:**

##### **Körperformen**

Carola Brauckmann (Presse)

Obere Wilhelmstraße 2

53225 Bonn

Tel.: (0228) 981 461 39

E-Mail: [info@kenti.de](mailto:info@kenti.de)

#### **Pressekontakt:**

##### **rheinland relations GmbH**

Sophie Bamler

Gottfried-Claren-Straße 5

53225 Bonn

Tel.: (0228) 299 753 16

E-Mail: [bamler@rr-pr.com](mailto:bamler@rr-pr.com)