



GolfBalance

*Für mehr Golf...*



**Mag<sup>a</sup> Beate Hermann**

**Golf-Gesundheitscoach  
Golf-Reisebetreuerin**

„Es ist nur ein Spiel“ ...  
„Es ist nur ein Spiel“ ...

... ein geläufiges Golfer-Mantra, um die Nerven nach einer mäßig zufriedenstellenden Runde Golf zu beruhigen. Aber spiegelt diese Aussage die **wirkliche Einstellung** wider?

Golf ist eine Lebenseinstellung **PUNKT**.

Nicht umsonst wird so viel an Zeit und Geld in Equipment und Golfunterricht investiert um sein Handicap zu verringern.

Dennoch sprechen die Zahlen und Fakten eine klare Sprache. Der weltbekannte Golf- Mentalcoach Bob Rotella sagt:

**„Vor 15 Jahren lag das durchschnittliche Handicap eines amerikanischen, männlichen Amateur-Golfers bei 18,2 und das einer weiblichen Amateur-Golferin bei 29.**

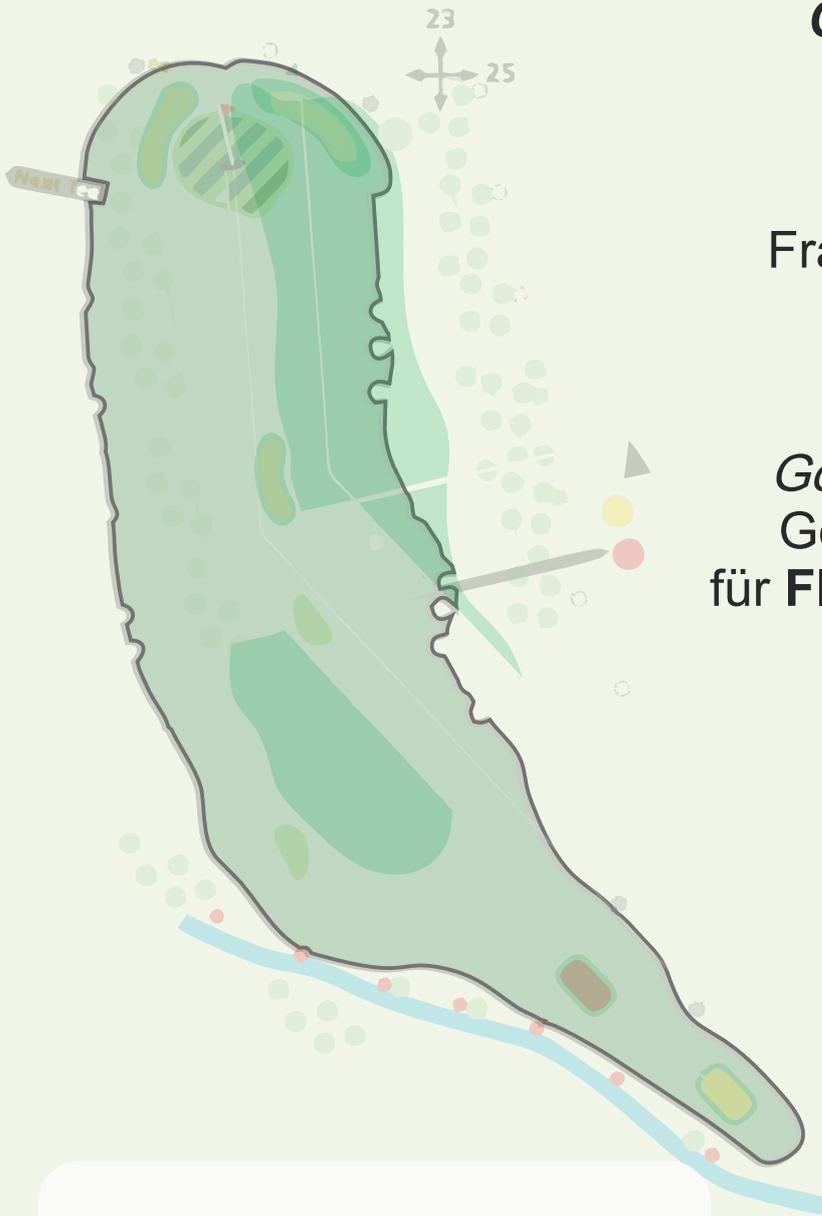
**HEUTE liegt das durchschnittliche Handicap eines amerikanischen, männlichen Amateur- Golfers bei 18,2 und das einer weiblichen Amateur- Golferin bei 29.“**

**Trotz der technischen Innovationen** im Golfsport hat sich das durchschnittliche Spielniveau offensichtlich **nicht verändert**.



Diese Broschüre erklärt wie Ihnen mein Angebot hilft, **mehr aus sich und Ihrem Spiel zu machen** - in allen Lebenslagen.

# 1 Die Methode



**Golf Balance** - eine besondere Kombination aus **Mental- und Körpertraining**, auf die Bedürfnisse von Frau und Herr Golfer abgestimmt **unabhängig von Alter und Spielniveau**

**Golf Balance** -vermittelt direkt im Golfsport anwendbare Übungen: für **Flexibilität** und **Kraft** einerseits, Balance und mentalen Fokus andererseits.

Das individuell abgestimmte Training berücksichtigt **golftypische Schwungfehler** und **Verletzungsbilder**.

Ziel ist nicht nur Ihr Golfspiel, sondern auch **Ihre Gesundheit zu verbessern**.

**Wussten Sie, dass während eines vollen Golfschwungs das achtfache (!) Körpergewicht auf Golfspielende einwirkt?**



**Elisabeth S.  
(HCP 22,8)**

*„Nach wenigen Trainings mit Bea konnte ich meinen Schwung bewusster ausführen.*

*Das gibt mir mehr Selbstvertrauen, vor allem in Turniersituationen.*

*Meine Probleme im unteren Rücken sind verschwunden .*

*In kurzer Zeit habe ich mein Handicap verbessert.*

*Ich hoffe, weiterhin mit dieser engagierten und kompetenten Trainerin arbeiten zu können.“*

# 2

# Der Start

-Vertrauliches Vorgespräch zum Trainingsprogramm:  
Analyse von Golf- Stärken und Herausforderungen  
körperliche / mentale Fitness

-Einbeziehung des Golflehrers und  
Video- Schwunganalyse

-Erstellung eines individuell  
abgestimmten Trainingsplans

-Unterrichtsmaterial in  
Video- oder Printform

– Sie entscheiden, welches Format  
sich am besten eignet

*„Der wichtigste Schlag  
im Golf ist der nächste.“*

*(Ben Hogan)*

Trainingseinheiten finden nicht direkt AM Golfplatz  
im Freien, sondern in unmittelbarer Nähe von  
Golfplätzen in geeigneten Räumlichkeiten  
(unter Ausschluss von Publikum) statt.

# 3 Ihre Vorteile für...

## ...KÖRPER

Beständige, wiederholbare Treffsicherheit – durch Stabilisierung des Stützapparates

Verbesserung des Rotationsvermögens durch Mobilisation von Wirbelsäule und Hüften

Erzeugung von Dynamik in Schwung und Treffmoment für mehr Distanz durch Kräftigung der Rumpfmuskulatur

mehr Kontrolle über den Ballflug durch Stärkung der Handgelenke

optimale Gewichtsverteilung und -verlagerung während des Golfschwungs durch Balanceübungen

## ...GEIST

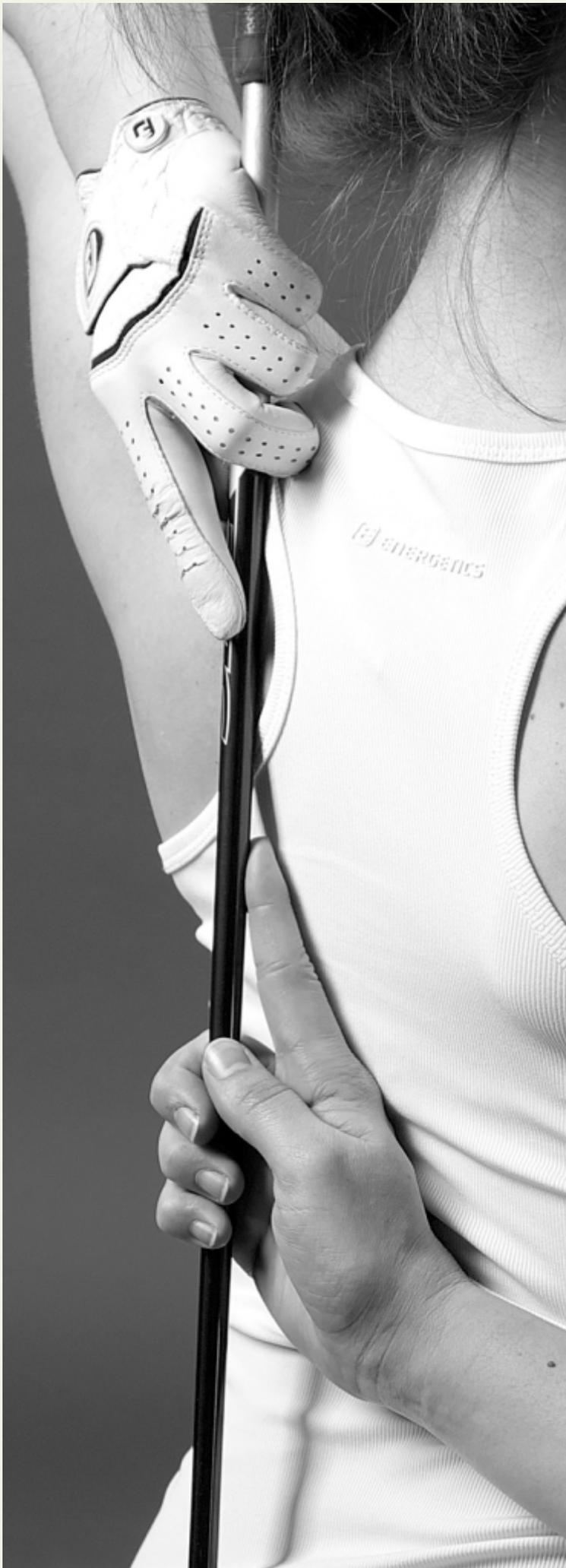
mehr Fokus und Konzentration vom ersten bis zum letzten Loch durch Atmungs- und Entspannungstechniken

gezielte Umsetzung der Trainingsanweisungen beim Golfunterricht durch erhöhtes Körperbewusstsein

besserer Umgang mit „Höhen und Tiefen“ auf einer Runde – im Kopf und auf dem Kurs

erhöhte Motivation und Leistungsfähigkeit durch neue Trainingsimpulse

ganzheitliche Perspektive zum eigenen Spiel



# Herr G. :

***"Das Training hilft mir, einen erfolgreichen Einstieg ab dem ersten Loch zu schaffen. Praktisch ist, dass man die Übungen flexibel, auch während der Runde, durchführen kann und kein Equipment benötigt.***

***Durch konventionelles Krafttraining entstehen häufig Verspannungen, was für eine lockere, dynamische Schwungbewegung eher kontraproduktiv ist.***

***Golf Balance bringt mir neben der verletzungsverbeugenden Funktion Entspannung und Kräftigung zugleich."***

# 4

## Ich spiele also bin ich...

*„Nicht selten nehmen GolferInnen im Profi- und Amateurbereich Schmerzmittel, um eine Runde zu überstehen. Meine Trainingsmethode hat mir geholfen körperlich- geistigen Ausgleich zum Golfsport ins Spiel zu bringen.“*

*Dementsprechend liegt es mir am Herzen, dass meine KursteilnehmerInnen ein schönes UND gesundes Spiel ausüben – jetzt, und in Zukunft!“*



# Steckbrief: Bea Hermann

**zertifizierte Yoga for Golfers™ Trainerin,  
by Katherine Roberts (Edinburgh 2013)**

**Studium der  
Tourismus- und Sprachwissenschaften**

**langjährige Unterrichtserfahrung**

**Reisebetreuerin  
für Gruppen aus aller Welt**

**Familienstand:  
Single- Handicap ;-)**

**... und nicht zu vergessen:  
passionierte Golfspielerin**

# 5

## Beispielübung

### Warm-up für zu Hause oder am Golfplatz

Kurz vorweg:

Versuche die Bewegung mit deiner Atmung zu koordinieren (nicht die Luft anhalten!).  
Dadurch entsteht ein Bewegungsfluss, der dein Rhythmusgefühl im Schwung fördert!

#### Übung:

„...aus der Hüfte geschossen“

Wie's geht...



- Beginne in einer Golf Set-Up Position (7er-Eisen):  
Oberkörper nach vorne geneigt  
Knie leicht gebeugt,  
hüftbreiter Stand
- Bringe deine Hände gekreuzt auf die Schultern und ziehe den Bauchnabel leicht nach innen

- Atme ein und drehe mit der Ausatmung (wie beim Aufschwung) Becken und Hüfte zur rechten Seite
- Kopf und Oberkörper bleiben stabil
- komm mit der Einatmung zurück in die Mitte



# Beispielübung



...und rotiere den Unterkörper mit der Ausatmung zur linken Seite (wie beim Abschwing)

Tipp: Führe diese Übung vor einem Spiegel durch, um sicherzustellen, dass sich dein Oberkörper nicht bewegt

**Wiederhole die Übung 5 x auf jeder Seite!**

## Golf- / Gesundheits - Aspekt ...

- Wärmt Hüfte / Becken und untere Rückenmuskulatur auf
- Ermöglicht Separation von Ober- und Unterkörper (X-factor)  
...sorgt für Kraft und Dynamik im Schwung, erhöht Distanz
- Lässt Hüftrotationsvermögen erkennen

# 6

# Angebote

Workshops in Kooperation mit  
Golfclubs / Golf-Pros

Golfurlaubs-Packages in ganz Europa  
inklusive Reisebetreuung

Unterricht in deutscher und englischer Sprache

Einzelcoachings auf Amateur- und Profi-Ebene  
Individuelle Definition von Zielen und Trainingsinhalten

Dazugehöriges Video- und Unterrichtsmaterial  
(Online- und Druckversion)



**Das Training bietet eine optimale Ergänzung  
zum Golfunterricht...  
vor- während und nach der Golfsaison**

# 7

## Trainings - ANGEBOT

Nehmen Sie teil an einer exklusiven **Mulligan-Einheit** \*

### Einzeltrainings:

Vorgespräch zur individuellen Abstimmung der Einheit,  
30- min. Training ,Video- Zusammenfassung  
und schriftliche Trainingsempfehlung € 39,- p.p.

### Gruppentrainings:

45-min. Trainingseinheit zum Thema:  
„ Stabilität und Leichtigkeit im Schwung“ € 15,- p.p.

Kommen Sie in bequemer (Golf-) Kleidung.  
Trainingsmittel werden zur Verfügung gestellt.  
Zahlung in bar vor Ort.

Unverbindliche Anfrage/Anmeldung  
per Mail oder Anruf:  
[office@golfbalance.at](mailto:office@golfbalance.at),  
Tel.: +43 664 7867189,

**\*Schnuppertraining** gilt als Anzahlung  
für einen zukünftigen Kurs Ihrer Wahl  
(Gutscheine sind übertragbar an Dritte,  
keine Barablöse möglich)



# Trainings - ANGEBOT

...

# Golfreisen

Erleben Sie eine einzigartige  
Golfreise mit *Golf Balance*  
als Zusatzangebot...

STRAWBERRY  
TOUR



[http://www.gruber-golfreisen.at/  
top-angebote/top-angebote-buchen/  
details/strawberry-tour-reise-2015/](http://www.gruber-golfreisen.at/top-angebote/top-angebote-buchen/details/strawberry-tour-reise-2015/)

Tägliches Aufwärmtraining in der Gruppe,  
Einzeltraining an spielfreien Tagen

Anmeldung zum Training / Zahlung: vor Ort  
(Equipment steht kostenlos zur Verfügung)

Termin 1: 20.02. bis 27.02.2015  
Termin 2: 27.02. bis 06.03.2015

# 8

## LINKS, KOOPERATIONEN und andere schöne Plätze



Reiseveranstalter:  
Gruber Golfreisen  
[www.gruber-golfreisen.at](http://www.gruber-golfreisen.at)

Golfclubs:  
GC Odenwald (Deutschland)  
[www.golfclub-odenwald.de](http://www.golfclub-odenwald.de)

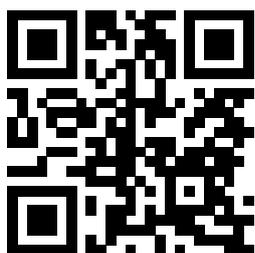


Golfmode:  
Attiquette  
[www.attiquette.at](http://www.attiquette.at)

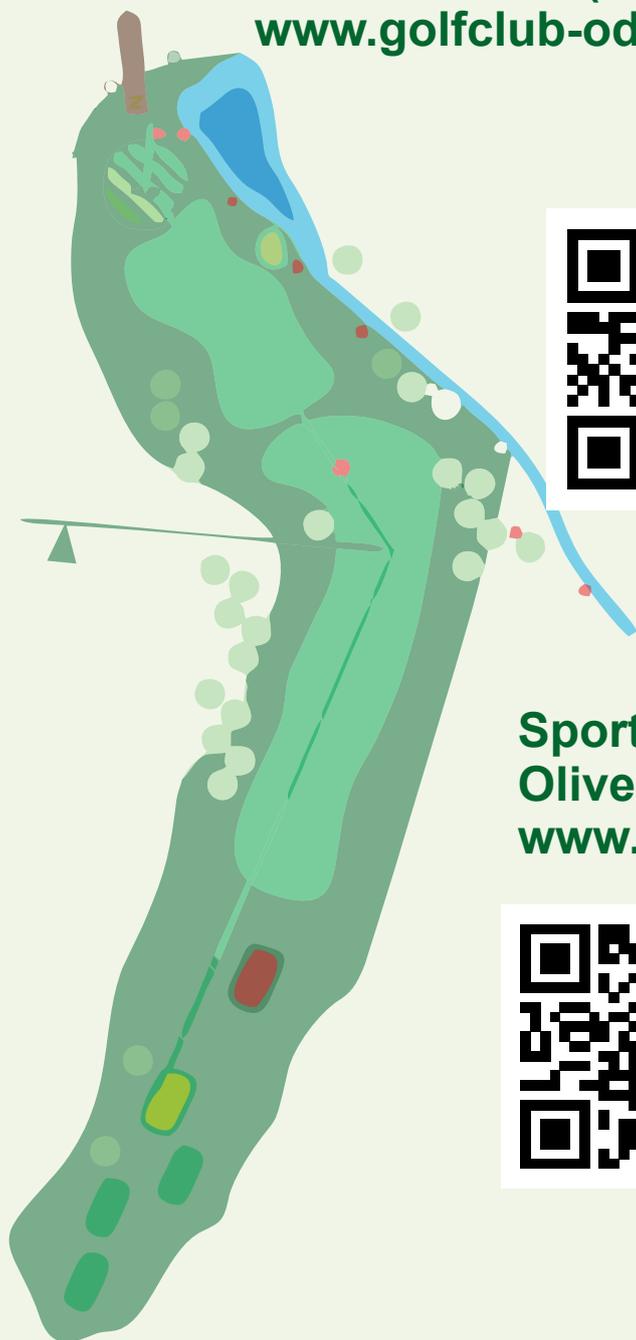
**-5% auf Online-Kauf**  
**Kennwort:**  
**golfbalance14**



Sport- Physiotherapie:  
Oliver Typolt  
[www.typolt.at](http://www.typolt.at)



Golfmagazine:  
Golf Direkt  
[www.golf-direkt.com](http://www.golf-direkt.com)





RESTAURANT  
BROMBACHTAL



Am Golfplatz

1



„Golf erfordert  
mehr mentale  
Stärke, mehr  
Konzentration  
und mehr  
Entschlossenheit  
als jeder  
andere Sport.“  
(Arnold Palmer)



Kombination aus Mental- und Körpertraining bringt mehr Erfolg schon ab dem ersten Loch

## Mit Golf Balance leicht & locker auf die Runde

Golfers Leiden – wer kennt sie nicht. Verspannung schon am ersten Abschlag. In Schwung kommt man erst nach der vierten, fünften Bahn. Der Score ist bereits im Keller, die Runde praktisch vorbei. Doch dagegen gibt es nun ein Rezept: Golf Balance – ein ganzheitliches Gesundheitstraining für Golfer, um mehr Schwung ins Spiel zu bringen.

**G**olfer sind oft einer ziemlichen Belastung ausgesetzt. Sind es nun das 8-fache Körpergewicht, das bei einem vollen Golfschwung auf die Golferin/den Golfer einwirkt, die rund 100 Golf- und Probeschwünge oder die rund sechs bis acht Kilometer Fußmarsch auf der Runde. Schnell wird klar, dass ohne unterstützendes Training die Überbeanspruchung von Muskeln, Gelenken und vor allem von Rücken und Wirbelsäule problematisch sein kann. Zudem ist die Schwungbewegung

als solche – anatomisch gesehen – unnatürlich und einseitig. Blockaden in einzelnen Körperbereichen verursachen Ausweich- und Kompensationsbewegungen, die zusätzliches Verletzungsrisiko bergen.

Golf Balance bietet nun eine einzigartige Kombination aus Mental- und Körpertraining, das auf die Bedürfnisse von Golfspielern jeden Alters und Spielniveaus abzielt und direkt im Golfsport anwendbare Übungen

vermittelt. Der ganzheitliche Trainingsansatz bietet Techniken und Methoden, um nicht nur Flexibilität und Kraft zu steigern, sondern auch Balance, Körpergefühl und mentalen Fokus zu trainieren. Golf Balance Trainerin Mag.<sup>a</sup> Beate Hermann: „An erster Stelle steht jedoch die Verletzungsprävention bzw. Gesundheitsförderung durch gezieltes, individuell abgestimmtes Training, welches vor allem häufige Schwungfehler und golftypische Verletzungsbilder berücksicht-



„Das Training hilft mir, einen erfolgreichen Einstieg ab dem ersten Loch zu schaffen und mich sowohl geistig als auch körperlich einzustimmen. Praktisch ist, dass man die Übungen flexibel und jederzeit auch während der Runde durchführen kann und man kein Equipment dafür benötigt. Golf Balance bringt mir neben der verletzungsvorbeugenden Funktion Entspannung und Kräftigung zugleich.“

Tristan Schulze-Bauer, PGA Assistant Pro, Golf- Herren-Staatsmeister 2004, Österreich

# Golf Balance – Warm-up am Golfplatz

Die Übung „aus der Hüfte geschossen“ wärmt Hüft-, Becken- und untere Rückenmuskulatur auf, ermöglicht Separation von Ober- und Unterkörper (x-factor), der für Kraft und Dynamik im Schwung sorgt und Distanz erhöht. Tipp: Bewegung mit der Atmung koordinieren und nicht die Luft anhalten



Beginne in einer Golf Set-Up Position. Verwende einen Schläger (7er-Eisen), um den Schultergürtel zu stabilisieren



Körper nach vorne geneigt, Knie leicht gebeugt, hüftbreiter Stand. Lege deine Hände gekreuzt auf die Schultern



Atme ein und drehe mit der Ausatmung (wie beim Aufschwung) Becken und Hüfte zur rechten Seite, Kopf und Oberkörper bleiben stabil, komme mit der Einatmung zurück in die Mitte.



...und rotiere den Unterkörper mit der Ausatmung zur linken Seite (wie beim Abschwung).

Fotos: Hannes Schulze-Bauer

sichtigt“. Mit diesen Vorteilen für GolfspielerInnen:

- Stabilisierung des Stützapparates für beständige und wiederholbare Treffsicherheit
- Kräftigung der Rumpfmuskulatur und Mobilisation von Wirbelsäule und Hüften zur Verbesserung des Rotationsvermögens, zur Erzeugung von Dynamik, Geschwindigkeit in Schwung und Treffmoment und mehr Distanz

- Stärkung der Handgelenke für mehr Kontrolle über den Ballflug
- Balanceübungen zur optimalen Gewichtsverteilung und -verlagerung während des Golfschwungs
- Atmungs- und Entspannungstechniken für mehr Fokus und Konzentration vom ersten bis zum letzten Loch.

Auch Golfpros können ebenso wie Clubs von Golf Balance profitieren. Pros erhalten dadurch ein unmittelbares Feedback zur kör-

perlichen Fitness ihrer Kunden und fördern durch ein erhöhtes Körperbewusstsein eine bessere Umsetzung ihrer Trainingsanweisungen. Für Clubs bietet Golf Balance ein attraktives Zusatzangebot, um Neukunden, Mitglieder und Urlaubsgäste auch mit dem Gesundheitsaspekt beim Golfen ansprechen zu können. Im besten Fall kann sich dadurch auch eine Umsatzsteigerung bzw. eine Zusatzauslastung etwa in der Nebensaison ergeben.

**Golf Balance Trainerin Mag.<sup>3</sup> Beate Hermann**, Gesundheitstrainerin, zertifizierte Yoga for Golfers™ Trainerin, by Katherine Roberts (Edinburgh 2013), Reisebetreuerin für Gruppen aus aller Welt (Englisch, Spanisch, Französisch).

Kurse auf regelmäßiger Basis in Kooperation mit Golfclubs, Golfurlaubs-Packages, Workshops in deutscher und englischer Sprache, Gruppen- und Einzelunterricht auf Amateur- und Profi-Ebene inklusive Video- und Unterrichtsmaterial.

**Kontakt:** Mag.<sup>3</sup> Beate Hermann, Golf Fitness Training & Reisebetreuung. Telefon: +43 664 7867189  
E-Mail: office@golfbalance.at. Web: www.golfbalance.at.



9



GolfBalance

... weil es **NICHT**

“nur ein Spiel” ist...



...und **SIE** der  
wichtigste  
Bestandteil  
**IHRER**  
Equipments  
sind!

 Bear

Ihr Golf- Gesundheitscoach

Layout und Design  
powered by Max Carrara  
[www.print-carrara.com](http://www.print-carrara.com)



Liniengasse 33/1, 1060 Wien  
Tel.: +43 664 786 71 89  
E-mail: [office@golfbalance.at](mailto:office@golfbalance.at)  
[www.golfbalance.at](http://www.golfbalance.at)