



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.

Golfer sind oft einer ziemlichen Belastung ausgesetzt. Sind es nun das 8-fache Körpergewicht, das bei einem vollen Golf-schwung 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.^a Beate Hermann: „An erster Stelle steht jedoch die Verletzungsprävention bzw. Gesundheitsförderung durch gezieltes, individuell abgestimmtes Training, welches vor allem häufige Schwungfehler und golftypische Verletzungsbilder berück-



„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 verletzungsverbeugenden 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.^a 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.^a Beate Hermann, Golf Fitness Training & Reisebetreuung. Telefon: +43 664 7867189
E-Mail: office@golfbalance.at. Web: www.golfbalance.at.

