DIE GOLFSAISON IST ERÖFFNET – MIT EINEM WUNDERBAREN TREND: IMMER MEHR FRAUEN FINDEN SPASS AN DEM FRISCHLUFT-SPORT. HIER SIND DIE *inlife-*TIPPS ZU AUSRÜSTUNG, TRAINING UND DEN SCHÖNSTEN PLÄTZEN FÜR DEN GOLFURLAUB.

Pitchen Putten Punkten



sport verpönt, eroberte de nen Ball schnell immer bri Seit Jahren greife mehr Frauen zum



Der Golfclub Budersand auf Sylt zählt zu den schönsten Golfplätzen Deutschlands. Einmalig ist der Blick von den Grüns auf die brausende Nordsee.

54 inlife April 2011

Eines ist sicher: Golf hat Charme – und macht fit. Wer Sport treiben, Ruhe genießen und gleichzeitg viel Natur sehen will, der ist beim Golf genau richtig. Früher als Reichensport verpönt, eroberte der Kult um den kleinen Ball schnell immer breitere Schichten.

Seit Jahren greifen vor allem immer mehr Frauen zum Schläger: Von der halben Million Deutsche, die regelmäßig Golf spielen, sind rund 40 Prozent weiblich. Dabei war Gleichberechtigung beim Golfen lange kein Thema.

berechtigung beim Golfen lange kein Thema. Noch 1975 durften Frauen etwa in England nicht an Turnieren teilnehmen – und oft erst nachmittags auf den Platz. Heute freuen sich allein in Deutschland fast 800 Golfclubs zwischen Sylt und Garmisch auf Besucherinnen. Zum Start der Golfsaison war *inlife* "on tour" und hat die unterschiedlichsten Plätze getestet. Die Reise geht vom Links-Course zwischen Nordsee und Wattenmeer bis zu hügeligen Voralpenplätzen. Hier sind unsere Favoriten für besonders schöne Abschläge:

GOLFCLUB BUDERSAND SYLT Golfspielen auf Deutschlands nördlichster Insel. Da schäfft die stetig frische Brise Meeresluft den Golferblick. Der ambitionierte Par-72-Course, eingebettet zwischen der typischen Sylter Dünenlandschaft und dem ständig wögenden Strandhafer, bietet den Damen 5.403 Meter puren Spielspaß. Das passende Verwöhnprogramm gibt's gleich nebenan im Hotel Budersand Golf & Spa. www.gc-budersand.de, defon 04651 4492710.

GOLFCLUB FLEESENSEE Weite Felder, endlose Chausseen und wilde Seen, wohin das Auge blickt. Mittendrin Europas größte zusammenhängende Golf- und Tennisanlage, der Golf & Country Club Fleesensee in Mecklenburg-Vorpommern. Berühmt ist vor allem der malerische Old-Course mit seinem alten Baumbestand. Als beliebtes Reiseziel für die ganze Familie steht der Robinson Club Fleesensee ganz hoch im Kurs. www.golfclubfleesensee.de, Telefon 039932 80400. SPORTING CLUB BERLIN SCHAR-MÜTZELSEE E.V. Wer auf den Spu-

ren der legendären Golfer Nick Faldo und Arnold Palmer wandeln möchte, sollte eine Tee-Time in diesem Golf-Resort der Top-Klasse buchen. Die beiden Profis haben mit ihrem Know-how den Plätzen ihre ganz persönliche Note aufgedrückt. Wem nach einem tollen Golftag nach Ruhe und Erholung zumute ist, findet sie im angrenzenden Sport & Spa Resort A-ROSA. www.sporting-club-berlin.de, Telefon 033631 63300

GOLF-CLUB BAD NAUHEIM E.V.

Hier pa(a)rt sich über hundertjährige Golftradition mit modernem Ambiente. Bereits 1903 wurden im wohl ältesten Clubhaus Deutschlands die ersten Birdies und Pars gefeiert. Das Haus im Kolonialstil ist eines der Wahrzeichen der sehenswerten Kurstadt im hessischen Wetteraukreis. Mit wenigen Steigungen ist der Course am Rand des Taunus für Golfeinsteiger und Profis angenehm zu spielen. www.gcbadnauheim.de, Telefon 06032 2153.

GOLFCLUB WALDBRUNNEN IM SIEBENGEBIRGE E.V. Pitchen und Putten auf Mittelgebirgsniveau. Das bietet der 1983 gegründete Golfclub Waldbrunnen im Siebengebirge. Die Höhenlage verspricht auch bei heißem Sommerwetter immer ein laues Lüftchen. Die Schräglagen der Fairways und die großen Grüns erfordern präzises Spiel. Zur späteren Entspannung lohnt ein Ausflug zu den romantischen Burgen und Schlössern im nahegelegenen Rheintal. www.golfclub-waldbrunnen.de, Telefon 02645 8041.

LAND- UND GOLF-CLUB WERDEN-FELS E.V. Typisch für diesen trickreichen Platz vor den Toren von Garmisch-Partenkirchen ist der alte und hohe Baumbestand. Von allen Fairways beeindruckt die traumhafte Aussicht auf die Zugspitze. Nach der Runde empfiehlt sich ein Abstecher in die typisch bayerische Kleinstadt. Mit etwas Glück begegnet man hier oder auf dem Grün dem Ski- und Golf-Ass Felix Neureuther. www.golfclub-werdenfels.de, Telefon 08821 945670.

SCHWINGEN MIT HIRN



MENTALES TRAINING

Der schönste Schwung geht ins Leere, der teuerste Schlägersatz versagt, wenn im entscheidenden Augenblick der Kopf nicht mitspielt. Bei kaum einer anderen Freizeitsportart sind Konzentration und Timing so wichtig wie beim Golfspielen. Genau dort setzt der neueste Trend in der Golfschulung an: Das Neuro-Mentale-Training verspricht außergewöhnlich schnelle und nachhaltige Lernerfolge. Bekanntlich zählt der

Lernen mit der Kraft der Bilder Anstatt komplizierter Technik-Drills arbeiten die beiden Coaches gezielt mit der Vorstellungskraft der Golfer.

Golfschwung zu den am schwierigsten zu erlernenden Bewegungen im Sport überhaupt. Aber

April 2011 inlife 55

anstatt komplizierter Technikerklärungen arbeiten Sabana Crowcroft, die früher als Profi die Ladies Tour mitspielte, und Mental-Coach Marion Klimmer mit der Kraft von Bildern

und Vorstellungen. Denn die können sich vor allem Freizeit-Golfer viel besser einprägen als Winkelmaße und biomechanische Anweisungen. Aber was ist, wenn auf der Driving Range jeder Ball perfekt fliegt und beim ersten Golfturnier gar nichts mehr klappt? Die beiden Coaches feilen auch an der richtigen mentalen Grundeinstellung. Die hilft gegen Stress – im Golf genauso wie im richtigen Leben.

Hier können Sie die neue Technik lernen: 13. bis 17. April auf Mallorca, 6. bis 8. Mai und 24. bis 26. Juni auf Gut Glinde bei Hamburg. Info, Preise und Buchung unter www.kagami.de.



den Gruns auf die brausende Nordsee. Favoriten für besonders schöne Abschläge: fleesensee de, Telefon 039932 80400. Fels.de, Telefon 08821 945670. Cosma, um 30 Euro 6 Eisensatz Dill von Wilson, um 620 Euro 7 Standbag von Golfino, um 250 Eur