

## Gesund Golfen - Körperlich & Mental

Die besten körperlichen und mentalen Tipps für ein erfolgreiches Spiel

Golf hat die snobistisch anmutenden Kleider längst abgelegt und ist zu einer buchstäblich genialen Kombination aus körperlicher Leistung, mentaler Stärke und der Pflege gesellschaftlicher Kontakte mutiert. Die Fachautoren bieten ihrer Leserschaft in GESUND GOLFEN nebst dem Du-Wort ein auf 136 Seiten individuell zurecht geschnittenes Trainingsprogramm, welches auf die Optimierung der mentalen und physischen Voraussetzungen abzielt. Der kreative Ratgeber enthält eine Vielzahl an Schmankerl und wertvollen Tipps die Profis wie Greenhorns gleichermaßen herzlich abschlagen lässt und passt hervorragend in jedes Golfbag.

Haben Sie gewusst, dass selbst ein Tiger Körper und Geist 40 Minuten lang auf Touren bringt ehe er das Eisen zückt? Aber nicht nur Woods, auch eine Vielzahl an weiteren Profis haben diesbezüglich ebenso umgedacht wie Amateure, da ohne mentale und körperliche Fitness konstante Erfolge praktisch ausgeschlossen sind. Dies lässt sich freilich auf jede Sportart ummünzen, am Green kann man das Fehlen einer der beiden angesprochen Komponenten bzw. die Disharmonie zwischen Körper und Geist aber besonders schwer kompensieren.

Wer Lust verspürt, sich bereits vor dem Spiel mit dem Spiel auseinander zu setzen, wird Freude und langfristig Erfolg erleben. Das im Buch speziell aufbereitete *Warm Up* beginnt bereits bei der Anreise zum Platz, zielt in Summe auf die Leistungsmaximierung, sowie letztendlich auf ein erfolgreiches Spiel ab und beinhaltet neben simplen Dehnungs- und progressiven Entspannungsübungen auch wertvolle praktische Tipps für die entsprechende Schläger- und Ballbehandlung. Für jene die dem stressigen Alltag nicht entfleuchen können und deren Zeitdruck augenscheinlich ist, bietet die Lektüre unter dem Motto „besser kurz und effizient, als gar nicht“ einige *Quick Tipps*, welche lediglich ein paar Minuten in Anspruch nehmen und jedenfalls einen Versuch wert sind.

Neben dem *Warm Up* sowie reichhaltig illustrierten praktischen Übungen zielt der zweite Schwerpunkt von GESUND GOLFEN auf das Aktivieren der mentalen Power ab. Beginnend bei der Zielsetzung, die Entscheidung muss zwischen ergebnisorientiertem und verhaltensorientiertem Spiel fallen, werden für die Vereinigung von Körper und Geist ein ausgetüftelter Fünf-Stufenplan sowie individuell einsetzbare, emotionale Tools geboten.

Zu guter Letzt widmet sich der Guide, der auch wertvolle Ernährungstipps bietet, dem Spiel nach dem Spiel und verrät mittels *Cool Down* wie man die beanspruchten Muskeln nach einer Runde wieder lockert. Ein Thema, welches bis dato von der Golfliteratur eher vernachlässigt wurde, den Benefit für das Spiel aber mit Sicherheit erhöht.

Die Autoren - Dr. med. Ursula Hofmann, Gary Felton, Karoline Maier und Katharina Huemer - zeichnen sich nicht nur durch ihre fachliche

Kompetenz in den Bereichen physikalische Medizin, Rehabilitation, Physiotherapie und natürlich Golf aus, sondern haben es auch verstanden, basierend auf unterschiedlichen Perspektiven, einen maximalen Ratgeber für jegliches Handicap zu produzieren.

Gesund Golfen, 136 Seiten stark und nachvollziehbar illustriert, erscheint im Verlag Berger · Horn/Wien ist in jeder gut sortierten Buchhandlung sowie in allen Golfshops erhältlich und kostet 17 Euro.