

# PRESSEINFORMATION

## Die 20 besten Trainingstipps für Golfer

**Seit 20 Jahren bietet die Vereinigung clubfreier Golfspieler (VcG) eine perfekte Heimat für Einsteiger, Gelegenheitsgolfer und solche Golfer, die gerne auf verschiedenen Plätzen spielen möchten. Anlässlich dieses Jubiläums haben wir PGA Master Professional Peter Koenig gebeten, uns die 20 besten Tipps fürs Training zu verraten!**

- 1.** Gutes Golf beginnt mit einem guten Griff. Lassen Sie Ihren Griff von einem PGA-Professional überprüfen.
- 2.** Vorbereitung ist die halbe Miete: Immer erst sich richtig aufwärmen, mobilisieren, (ohne Ball) einschwingen und dann erst Bälle schlagen.
- 3.** Die ersten Schläge auf der Range sollten Chips und Pitches sein. Es sei denn, Sie haben die schon vorher im Kurzspielbereich geübt.
- 4.** Trainieren Sie in Ball-Serien. Drei bis fünf Bälle auf ein Ziel mit einem Schläger. Dann suchen Sie sich ein neues Ziel.
- 5.** Machen Sie zwischen jeder Serie eine Minute Pause.
- 6.** Trainieren Sie auch auf der Range das Golfspiel. Das bedeutet, machen Sie Ihre Schlagroutine wie auf der Runde.
- 7.** Wenn es nicht klappt: Üben Sie kleinere Schläge, auf nähere Ziele oder mit kürzeren Schlägern. „Wenn sich dann immer noch kein Erfolg einstellt, buchen Sie kurzerhand eine Pro-Stunde. Es lohnt sich!“, weiß VcG-Geschäftsführer Marco Paeke aus der Praxis.
- 8.** Lassen Sie Ihre Golfschläger überprüfen. Ihr Schwung ist von Ihren Fähigkeiten, Ihrer Konstitution und dem, was Sie in der Hand halten, abhängig.
- 9.** Wenn Sie noch mit einem Putter von der Stange spielen, waschen Sie Ihre Wäsche sicher auch noch im nahe gelegenen Fluss. Oder? Mehr Spaß und Erfolg bringen dynamisch, mittels Ultraschallmessung angepasste Putter. Fragen Sie Ihren PGA-Pro.

- 10.** Versuchen Sie auf dem Platz mal, nur Schläge zu spielen, die Sie sicher beherrschen, auch wenn Sie dann vermeintlich unter Ihren Möglichkeiten spielen. Tatsächlich werden Sie so viel mehr Spielfreude haben und brauchen weniger Schläge.
- 11.** Bunkerschläge gehören auch zum Golfspiel und sollten vor jeder Runde mittrainiert werden.
- 12.** Nehmen Sie auf Ihrer nächsten Runde mal stets einen oder zwei Schlägernummern mehr, als Sie es eigentlich tun würden, und machen Sie nur einen halben Rück- und einen Dreiviertel Durchschwung. Sie werden erstaunt sein, wie gut Sie die Bälle treffen.
- 13.** Beim kurzen Spiel gilt: so flach wie möglich und hinter das Loch spielen.
- 14.** Gute Spieler erinnern ihre besten Schläge und vergessen die schlechten. Also verbinden Sie gute Schläge mit vielen Emotionen (zumindest in den Trainingsrunden und im Training) und widmen Sie Ihren schlechten Schlägen nicht zu viel Aufmerksamkeit.
- 15.** Spielen Sie keinen Schlag mit einem unguten Gefühl. Gehen Sie dann lieber noch einmal vom Ball weg. Gegen sein Gefühl zu spielen ist selten erfolgreich.
- 16.** Nach der Runde ist vor der Runde. Was haben Sie gelernt? Nur aus Fehlern können Sie lernen. Also, was würden Sie bei Ihrer nächsten Runde vor allem taktisch und mental anders machen?
- 17.** Mit einem dynamischen Driverfitting mit Launchmonitor finden Sie zusammen mit Ihrem PGA-Pro Ihren optimalen Driver, den Sie auch gerade und weit schlagen können. Und das macht dann auch richtig Freude!
- 18.** Seien Sie auf jedes Wetter vorbereitet: wasserfester Überzug über die Tasche, mehrere Handtücher, Regenanzug, mehrere Golf-Handschuhe und ein spezieller Handschuh, der bei Nässe klebt, sollten immer Platz in Ihrer Golftasche haben. So wie Sonnencreme, Pflaster, Handwärmer und Pudelmütze.
- 19.** Achten Sie einmal auf die Selbstgespräche, die Sie während der Runde führen. Sind Sie wirklich Ihr bester Freund und Unterstützer? Drückt Ihre Körpersprache Selbstsicherheit und Genuss aus? Halten Sie die Augen auf oder über Horisonthöhe. Das hilft.
- 20.** Überlegen Sie bitte einmal, warum Sie das Golf-SPIEL begonnen haben und warum Sie es spielen. Was waren die Beweggründe? Spielen diese heute noch eine Rolle? Betrachten Sie das Spiel als eine lebenslange Herausforderung, mit der wir wachsen können und die uns Freude bereiten soll. Das kann auch Marco Paeke nur

unterschreiben: „Genießen Sie die Zeit auf dem Golfplatz“, rät er. „Es gibt andere Orte und Beschäftigungen, die wahrlich weniger vergnüglich sind!“

### Befragter Experte:



**Peter Koenig**, der ehemalige Trainer der Deutschen Golf-Nationalmannschaft der Damen, die 1998 unter seiner Führung Vize-Weltmeister wurde, ist PGA Master Professional, Diplom-Sportlehrer (DSH) und A-Lizenz-Trainer (DOSB). Er bietet in seiner Golfschule „Erfolgreich golfen“ beim Mainzer Golfclub und in der Golf-Indoorhalle Mainz Kurse an. [www.erfolgreich-golfen.de](http://www.erfolgreich-golfen.de)

### Abdruck honorarfrei. Belegexemplar erbeten.

#### Ihr Pressekontakt bei der VcG:

Marketing | Kommunikation

Johannes Podszun

Imke Ulrich

Fon 0611 34104-12 | E-Mail: [jp@vcg.de](mailto:jp@vcg.de)

Fon 0611 34104-36 | E-Mail: [iu@vcg.de](mailto:iu@vcg.de)

---

#### Die Vereinigung clubfreier Golfspieler im DGV e.V. (VcG):

Die VcG ist mit mehr als 22.000 aktiven Mitgliedern (Stand: 12/2012) der größte Golfverein Deutschlands. Als einzige vom Deutschen Golf Verband (DGV) anerkannte Interessenvertretung clubfreier Golfspieler bietet der Verein ein kostengünstiges und flexibles Mitgliedschaftsmodell innerhalb der Verbandsstrukturen: Für einen Jahresbeitrag von 195,- Euro können VcG-Mitglieder weltweit gegen Greenfee Golf spielen – allein in Deutschland stehen ihnen rund 750 Golfanlagen offen. Ziel des 1993 vom DGV gegründeten Vereins ist es, mehr Menschen für den Golfsport zu begeistern und seine Popularisierung zu fördern. Zu diesem Zweck stellt die VcG die jährlich aus ihren Mitgliedsbeiträgen erwirtschafteten Überschüsse dem DGV für die Finanzierung von Förderprojekten zur Verfügung. Bis heute hat der Verein 18,5 Millionen Euro (Stand: 12/2012) bereitgestellt – und gehört damit zu den bedeutendsten Förderern des Golfsports in Deutschland.