

Fit durch den Winter

Das Golfbag ist eingemottet, die Bälle sortiert – was nun? Nütze die Golfabstinenz mit einem Fitness Check up und effektiven Training – ist unsere Devise. Elsa-Maria Honecker hat dazu Vorschläge gesammelt.

Wer rastet, rostet!

Dass das keine Binsenweisheit ist, merkt man spätestens zu Beginn der neuen Golfsaison – so man nicht trainingsmäßig vorgesorgt hat. Am besten mit einem ganzheitlichen Fitness-Programm – vom Muskeltraining bis zur Ernährung. Denn eines steht fest: Um im nächsten Jahr eine gute Figur zu machen sollte man Schulter, Rumpf-, Rücken und Oberschenkelmuskulatur trainieren. Ob mit Thera Band und Gymnastikball im stillen Kämmerlein zuhause, im Fitness-Studio oder aber gleich bei einem Gesundheitsurlaub in unseren empfohlenen Hotels.



Lanserhof Tegernsee

Re-Start your (Golf) Life !

Ein mutig klingender Anspruch aus Deutschlands bestem Gesundheitshotel, dem Lanserhof Tegernsee. Will heißen - hier checkt man nicht nur als Golf spielender Gast ein sondern bekommt automatisch das Arrangement LANS Med Basic – einen individuellen Gesundheitsplan vom Arzt dazu. In meinem Fall waren das sportlich leistungssteigernde Therapien und energetische Anwendungen mit einer maßgeschneiderten Entgiftungskur dazu. Was gar nicht so schlimm war, denn die Eenergy Cuisine mit 2 täglichen Mahlzeiten war mehr als lecker. Für mein Golf-Training hatte ich einen persönlichen Sportwissenschaftler und eine Physiotherapeutin, die erstmals meinen

Bewegungsapparat und Trainingsstatus analysierten. Danach bekam ich mein ganz persönliches Therapie- und Bewegungsprogramm. Unter dem Motto „Gesundes Golf“ wird hier trainiert und zwar mit Aufwärm-, - Koordinations sowie Kraftübungen – nach einer neuen Erkenntnis, die da lautet: Entkoppelung der Hüfte, Schulter, der Arme und Beine. Der Kopf wird freigegeben und damit entfällt die Belastung für die Bandscheibe. Natürlich klappt diese Methode, die an der Uni Klinik in Innsbruck entwickelt wurde nicht von heute auf morgen aber der Pro im GC Margarethenhof ist darauf getrimmt und nach einigen Übungsstunden merkt man wie homogen die Bewegung abzulaufen beginnt. Der wunderschöne 18-Loch Platz liegt übrigens nur ein Par 5 vom Hotel entfernt und ist durch sein Gefälle auch eine sportliche Herausforderung. Dasselbe gilt aus architektonischer Sicht auch für den neuen Lanserhof hoch über dem Tegernsee, übrigens der große Bruder des Gesundheitshotels in Tirol. Der riesige und stylisch wirkende Holzbau polarisiert durch sein puristisches Ambiente mit viel

Glas und edlen Materialien, hat aber so gemütliche Ecken, offene Feuerstellen und Wellness-Einrichtungen, dass man gerne länger bleiben möchte.

www.lanserhof.com



Do it yourself

Ist das Credo des Golf Med Institutes in Warmbad Villach in Kärnten. Das heißt jetzt nicht, dass man gänzlich auf sich selbst gestellt ist. Auch hier gibt es die vier Säulen Analyse, Prävention, Therapie und Mentaltraining - eine Synergie aus medizinischem und physiotherapeutischen Fachwissen. Schließlich befindet man sich hier im

ersten offiziellen Golf-Therapiezentrum Österreichs unter der Leitung von Dr. Karin Kaul als Orthopädin. Sie arbeitet bei Ihrer Analyse mit dem TPI-Screening (Titleist Performance Institut), das gnadenlos alle Einschränkungen in den Bewegungsabläufen misst – von der Oberkörper – bis zur Beckenrotation, der Hüftbeweglichkeit, dem Stand bis zum Latissimustest. Danach folgt noch eine Video unterstützte Golfschwung-Analyse. Dieser Check up dauert etwa eineinhalb Stunden und kostet 145 Euro. Danach geht es um das schmerzfreie Training mit der Physiotherapeutin, die dafür geeignete Übungen erstellt. Mit diesem handout soll es dann zügig zum eigenen Pro gehen, der natürlich auch auf dieses TPI-Programm geschult sein sollte (www.mytpi.com).





Hotel Warmbaderhof (A)

Natürlich kann man das auch vor Ort im Hotel Warmbaderhof, einem herrlich altmodischen aber nun modern adaptierten Grand Hotel erledigen, das mit der Kurklinik verbunden ist und neben dem eigenen Thermalbad auch gleich gegenüber die große Schwester „Kärnten-Therme“ anbieten kann. Für Bade-Freaks ein echtes Eldorado und für den Golfer nach ein paar Runden auf den Alpe-Adria Golfplätzen die beste Entspannung.

www.med-warmbad.at

Ski & Golf = GUT

Nicht auf die „Brettl'n“ verzichten und trotzdem golferisch fit bleiben – das kann man im Wintersportort St. Moritz. Das Hotel Giardino Mountain – der Shooting Star unter den manchesmal schon etwas verstaubten Hotelgrößen dort bietet in Zusammenarbeit mit der Klinik GUT ein ganz spezielles Golf-Workout. Einerseits mit einem vorherigen Check up beim Orthopäden und einem maßgeschneiderten Physio-Programm bei einer Vorbelastung, andererseits mit einem „mental-physiotherapeutischem Übungs-Programm“ für alle Normalos. Dazu kommt die Therapeutin Cornelia Albrecht ins Haus und dann heißt es eine Stunde lang schwitzen: mit 20 Minuten Pre-Stretch-Übungen zum Aufwärmen, 30 Min. Pilates und Kraft-Training und schlussendlich Balance-Übungen zur Stabilisierung der Beine. Mental-Coaching gibt es zwischendurch aber besser noch direkt auf der Runde. Denn das ist das besondere Service der Giardino Hotel-Gruppe: das persönliche Coaching beim Golfen in Ascona das ganze Jahr über oder eben ab Mai auch hier in St. Moritz.



Und was sonst noch zählt: Logieren in einem typisch Engadiner Haus mit farbenfreudigen modernem Design, urigen Lounges mit offenem Kaminen und einem Spa, das jedwege körperliche Anstrengung vergessen lässt. Kulinarische Ergänzung dazu bieten die 3 Restaurants mit einer mediterran-graubündner Küche – im „Ecco on Snow“ sogar mit 2* Chef Ralf Fliegau.

www.giardino-mountain.ch