

# Golf beginnt im Kopf

Durch gezieltes Coaching bewahren Golfer in Stresssituationen ihre Ruhe.



Wingwave-Coaches führen die Spieler zum gewünschten Erfolg.

Fotos: va

**K**eine Angst mehr vor Bunker, Wasser und nervigen Mitspielern – durch wingwave-Golfcoaching lässt sich Stress vermeiden und das Handicap verbessern.

Manchmal sind es nur noch 80 Meter zur Fahne und die Nerven versagen. Da kann schon ein kleines Wasserhindernis unüberbrückbar werden – und das Ergebnis ist dahin. Bei manchen Golfern gibt es ähnliche Erfahrungen mit Bunker schlägen, andere verderben sich ihr gutes Spiel durch überschießende Emotionen, weil sie sich durch nervige Spieler gestört fühlen.

Wer seinen Stress auf dem Golfplatz nicht mehr richtig in den Griff bekommt, kann Abhilfe durch das wingwave-Golfcoaching schaffen. Eine im Golfsport noch weitestgehend unbekannt, aber verblüffende Methode. Die Spieler können ihr Handicap verbessern, indem vorhandene Blockaden emotional und körperlich aufgelöst werden. Denn: Blockaden und Stress führen zu Verkrampfung, ungenauer Motorik und die wiederum zu schlechten Ergebnissen.

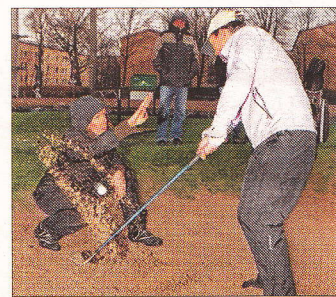
Die in vielen anderen Bereichen bewährte Methode wurde speziell für Golfspieler weiterentwickelt. Das „Neuro-Mentaltraining“ ist eine Ergänzung zum aktiven Golftraining und zum Golf-Mentaltraining. Dank dieser besonderen Technik können in kürzester Zeit auch die ungenutzten Ressourcen nutzbar gemacht

werden, die ebenfalls zur schnellen sichtbaren Handicapverbesserung auf dem Golfplatz führen.

Erreicht wird dieser Ressourcen-Effekt durch eine einfach erscheinende Grundintervention: Das Erzeugen von „wachen“ REM-Phasen (Rapid Eye Movements), welche man sonst nur im nächtlichen Traumschlaf durchläuft. Entwickelt wurde die Methode vor zehn Jahren von den Diplom-Psychologen und Management-Coaches Cora Besser-Siegmund und Harry Siegmund, die seit über 20 Jahren das Besser-Siegmund-Institut in der Hamburger Innenstadt leiten. Mittlerweile wurden weltweit 2000 Wingwave-Coaches ausgebildet. Davon hat sich jetzt eine Gruppe von circa 20 Trainern auf das Golfcoaching spezialisiert. Diese wingwave-Coaches sind Experten im „Neuro-Coaching“ mit Know-how über die Themenwelt des Golfspielers. Sie begleiten die Golfer auch direkt auf dem Platz.

**wingwave Golfcoaching**

www.wingwave-golfcoaching.com  
www.wingwave.com  
Besser – Siegmund – Institut GmbH, Hamburg  
Tel. 040/ 32 00 – 49 36



Konzentration – dann klappt es auch mit dem Einlochen.

## Club Reinfeld feiert Geburtstag

protokoll da-  
3. Januar 2006:  
mt einen eige-  
verein. Nun ge-  
felder Golfer  
ünfte Jahr und  
zahl ist auf über  
a gewachsen.  
eude, die der  
en will.

Die erste Aktion, die der Verein als Geburtstagsgeschenk zum fünfjährigen Bestehen vorbereitet hat, ist ein besonderes Angebot: Für nur 120 Euro erhalten Greenfee-Spieler in der Geschäftsstelle am Binnenkamp eine Fünferkarte (18 Löcher), die täglich bis zum Ende der Saison (30.

September 2011) gültig ist. Im ganzen Jubeljahr wird es unterschiedliche Angebote auf dem Golfplatz in Reinfeld geben, der dieses Jahr im Übrigen durch neue Wasserhindernisse und zahllose Neuanpflanzungen an Attraktivität nochmals gewonnen hat. Neun Löcher, die sich in die Holsteiner Knicklandschaft einbetten, bieten immer wieder neue Herausforderungen für den Anfänger als auch für den versierten Spieler. Die im Winter geschonten Sommergrüns befinden sich in sehr gutem Zustand und warten in der neuen Saison auf die Golfer. Der Verein freut sich auf viele neue Mitglieder und Gäste.

**Golfclub Reinfeld**

Binnenkamp 29, 23858 Reinfeld  
Tel.: 04533/ 61 03 08



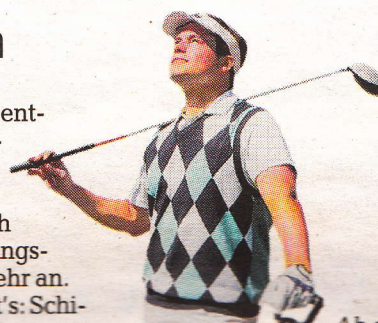
attraktiv präsentiert sich das Gelände des  
feld, der in diesem Jahr Fünfjähriges feiert.

## Schnupperkurs gewinnen

Wer das Golfen kennenlernen und für sich einmal ausprobieren möchte, „schnuppert“ am besten bei einem Kursus in den Sport hinein. Viele Golfanlagen bieten Schnupperkurse für Interessierte an. Mit ein bisschen

Faszination des Sport entdecken – und vielleicht Lust auf mehr bekommen. Die Golf-schule bietet auch Platzreifekurse, Trainingsstunden und vieles mehr an.

Und so einfach geht's: Schi-



enfeekarten  
- Euro.

in unsere Anlage für  
Runde zur Verfügung.  
und am Wochenende.  
s 30. September 2011.



GOLFCLUB