



## Ein Tipp vom Pro zum Saisonstart

---

### **Wie sollte ein Golfer richtig trainieren...?**

#### 1. Systematisches Training:

Stellen Sie sich die Frage, wo bzw. wann Sie während der Golfrunde wertvolle Punkte und Schläge verlieren. Oft sind es zu viele Chip- Schläge und Putt's, die ein zu hohes Ergebnis bringen!

Man muss also nicht unbedingt auf der Range nur den Golfschwung üben oder gar die ganze Bewegung umstellen. Ein besseres kurzes Spiel wird Ihren Score deutlich verbessern!

#### 2. Auf die Regelmäßigkeit kommt's an:

Egal ob wöchentlich oder nur alle drei Wochen. Versuchen Sie eine gewisse Regelmäßigkeit in Ihr eigenes Training zu bringen!

Gönnen Sie sich auch immer wieder eine Kontrolle bei Ihrem Pro, damit Sie den Schwung nicht verlieren...

#### 3. Qualität statt Quantität:

Dieser Spruch macht auch beim Golfen Sinn!!

Viel Üben heißt nicht unbedingt, dass Sie besser Golfen! Wichtig ist das **Richtige** zu üben. Bei regelmäßigem Üben reichen schon 20 Minuten des Trainings, um auf Dauer den Schwung zu stabilisieren.

Bei qualitativ guten Pro Stunden wird nicht die gesamte Bewegung umgestellt, sondern wir beheben die Ursache des Fehlers!

Ich wünsche Allen viel Spaß beim Golfen!!

Euer Pro  
Thomas Fankhauser