



**msm-kommunikation**

redaktion konzeption marketing

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit für Ihr Unternehmen

0251 - 52 12 00 [www.msm-kommunikation.de](http://www.msm-kommunikation.de)

**Presseresonanz ‚PK Golf Akademie‘**

## Golfer mit neuem Training auf dem richtigen Kurs

Akademie konzentriert sich auf Technik, Körper und Psyche

-ao- **Münster.** Golfprofi oder doch nur Amateur – das entscheidet sich in einer Situation wie dieser: Der kleine weiße Ball ist Meter entfernt vom anvisierten Ziel gelandet und kullert dann auch noch mitten in den Bunker. „Der Spieler flucht, will den Schläger am liebsten um den nächsten Baum wickeln“, beschreibt Jörg Gantert, was in einem Amateur vorgeht. Solche Gedanken hätten fatale Folgen: Die Muskeln verkrampfen, die Atemfrequenz steigt, und die Konzentration ist weg. Wie dagegen ein Profi die Bunker-Situation meistert, lehrt künftig eine Golf-Akademie ihren Teilnehmern.

„Wir bringen Technik, Körper und Psyche zusammen“, erklärt Joachim Wessing das im Münsterland neuartige Trainingsprogramm. Der Physiotherapeut hat sich für die Akademie mit Mentaltrainer

Gantert und den beiden Golflehrern Matthias Kraus und Ralf Bierbaum zusammengesetzt. Mit gemeinsamen Kursen wollen sie Anfängern ebenso wie erfahrenen Mitgliedern der 24 Golfclubs in der Region Trainingsbedingungen „wie bei den Profis“ bieten.

Ihre Zusammenarbeit begann mit einem Golf-Nationalspieler aus Münster: Fabian Bünter spielte zwar technisch gut, schlug den Ball aber wegen seiner kleinen Körpergröße kürzer als seine Konkurrenten. Gezieltes Krafttraining brachten dann die entscheidenden Meter.

Um zum Beispiel die Drehung beim Abschlag zu perfektionieren, werden Bauch- und Rückenmuskulatur mit einem „Rotationsgerät“ gestärkt. Das mannshohe Gestell fixiert den Unterleib und Arme, während der Anfänger mit dem Oberkörper zehn Ki-

lo von links nach rechts bewegt.

„Golf ist ein schwerer Sport“, weiß Trainer Bierbaum. Körperliche Fitness sei notwendig. Das reiche aber noch nicht aus, um die Golfkugel wirklich gut zu treffen. Mentales Training helfe, noch am zwölften Loch und in einer schwierigen Situation sein Können abzurufen.

„Wenn der Ball im Bunker landet, ist das ein Ergebnis – kein Fehlschlag“, achtet Managmenttrainer Jörg Gantert auf ein positives Vokabular. Der Golfspieler müsse im Kopf Bilder entstehen lassen, wie er die vertrackte Spielsituation erfolgreich meistert. „Das Gehirn kann nicht unterscheiden, ob wir etwas in der Fantasie oder in der Realität erlebt haben“, erklärt er den Trick.

➤ [www.golfakademie-muenster.de](http://www.golfakademie-muenster.de)



Präsentieren das Trainingsprogramm ihrer neuen Golf-Akademie (v.l.): Ralf Bierbaum, Jörg Gantert, Joachim Wessing und vorne Matthias Kraus.

Foto: -ao-

aus: Westfälische Nachrichten, Wirtschaft, 01.10.03



Wollen Leistungsoptimierung im Golfsport: (v.l.) Joachim Wessing, Matthias Kraus, Jörg Gantert und Ralf Bierbaum von der Golf-Akademie.

MZ-Foto: Münster

## Golf spielen mit allen Sinnen

### Unternehmen Golf-Akademie gegründet

**Münster** - Ganzheitliche Unterrichtskonzepte fördern die Lernfähigkeit von Kindern. Nicht unbedingt Kind muss man sein, um von dieser Systematik auch im sportlichen Bereich zu profitieren.

Seit kurzem gibt es in Münster eine so genannte Golf-Akademie. Und eben diese Ganzheitlichkeit haben sich die Gründer des Unternehmens, Joachim Wessing, Jörg Gantert, Ralf Bierbaum und Matthias Kraus, auf ihre Fahnen geschrieben.

„Leistungsoptimierung durch die Trainings-Trias Technik-Körper-Kopf ist unser Ziel“, sagt Physiotherapeut Wessing. Diese drei Komponenten sollten das erfolgreiche Golfspielen - „die Trendsportart Nummer eins in Münster“ - in der Akademie trainieren.

„Zunächst ist körperliche Fitness gefragt“, führt er aus. „Wir haben in unserer physiotherapeutischen Praxis Geräte für spezielle Muskelpartien.“

Der Rotationstrainer stärke beispielsweise die schrägen Bauchmuskeln. „Die sind besonders wichtig beim Golfspielen. Es gibt Spieler, die dank unseres Geräte-Trainings ihre Schläge erheblich verlängern konnten.“

Für einen „freien Kopf“ beim Golfspiel sorgt Mentaltrainer Jörg Gantert. „Volle Konzentrationsfähigkeit über 18 Loch, das will gelernt sein“, erklärt der Karate-Weltmeister. „Sich selbst positiv zu konditionieren, Autosuggestion und Imagination werden beim Mentaltraining gefördert.“

So optimal vorbereitet, wird das eigentliche Golfspiel beinahe zur Kleinigkeit, oder? „Der Golfsport ist sehr schwierig“, widerspricht Golflehrer Ralf Bierbaum. „Der Ball muss einige Hundert Meter weit geschlagen werden. Dazu kommt, dass fast alle Muskeln des Körpers beansprucht werden.“

▪ COM