

Fitness für Golfspiel im Winter erwerben



Glinde. Karin Hüttmann bietet im Winter ein Golfpaket besonderer Art an.

Foto: Pohl

Glinde Zeitung 21. Okt. 2008

Glinde (VT/bS) – Ein Golfpaket besonderer Art hat die SRS Sport- und RückenSchule in Glinde für ambitionierte Spieler vorbereitet, die mental einen Schritt weiter gehen und gesundheitlichen Einschränkungen entgegenwirken wollen. Aber auch Anfänger, die in Golfkursen erste Techniken erlernen, finden hier beste Grundlagen, in dieser Sportart schneller Fortschritte zu machen.

„Den Plan dazu hatte ich schon seit einigen Jahren“, sagt Karin Hüttmann, Inhaberin der SRS, die das Konzept entwickelt hat und diesen Kurs leiten wird. „Es sollen keine Techniken gelehrt werden. Dafür sind die Golftrainer zuständig. Vielmehr wollen wir gezielt Beweglichkeit und Muskeln schulen, möglicherweise auch körperliche Defizite aufholen. Dafür bietet sich die Wintersaison besonders gut an“. Karin Hüttmann ist selbst seit Jahren ambitionierte Golfspielerin und wurde zu diesem Projekt angeregt durch ihre golfspielenden Kunden, die sie als Personal-Trainerin einzeln betreut.

In knapp drei Monaten werden Arme, Schultern und Rumpf bewegt, gedehnt – besonders die

Hals- und Brustwirbelsäule behandelt. In einer weiteren Einheit wird Krafttraining mit Kleingewichten und mittels Luftdruckgeräten angeboten. Dabei werden insbesondere die Muskeln berücksichtigt, die für den schnellen Schwung zuständig sind.

Es ist auch an den beschleunigten Herzschlag gedacht in Verbindung mit den richtigen Atemtechniken. Dieses gehört inhaltlich zum Ausdauertraining, das im Freien stattfinden soll. Bekanntermaßen erhöht Mentaltraining die Konzentration. „Schnelles Fixieren auf den Punkt ist entscheidend für einen erfolgreichen Schlag“, weiß Karin Hüttmann.

Vorträge sind Teil des Lehrgangs. Der Reinbeker Orthopäde und Sportarzt Martin Kürff spricht über Verletzungen. Den Beitrag zur Ernährung übernimmt die Dipl. Ernährungswissenschaftlerin Arlane Nielsen, Hamburg. Anmeldeschluß für diesen Zehnwochenkurs ist Mittwoch, 29. Oktober. Jeder, der jetzt neugierig geworden ist, kann sich gern erkundigen in der SRS, am Biedenkamp 3 f, 21509 Glinde unter Fon/Fax 040-710 19 79 oder unter www.srs-glinde.de.