



Der **Golfpark Moossee** bietet seit letzter Saison ein ganz spezielles Angebot an: die Kid's Flights. Das Ziel ist, die Kinder unverkrampft an den Golfsport zu führen.

Kinder auf dem Golfplatz sind auch im Public Golf ein immer noch ungewohntes Bild. Weil Bewegungsdrang und Golfetikette nicht wirklich korrespondieren, hat der Golfpark Moossee einen Weg gesucht, um dieses Problem anzugehen – und gefunden. Das Konzept ist so einfach wie kinderfreundlich: Erwachsene können auf der 6-Loch-Anlage des Golfparks einen sogenannten Kid's Flight buchen.

Neben den normalen und roten Abschlägen sind auch orangefarbene Kugeln, die «Junior» genannt sind, gesteckt. Auf der 6-Loch-Anlage sind die Wasserhindernisse durch orangefarbene Leubenberger, Managolfparks: «Die Kinder können auf diese Weise spielerisch zum Golf auf dem Moossee-Platz wie die «Grossen» eingeladen und auf die richtige

Muskelwissen für Golfer

Damit der Körper kann, was der Golfer-Kopf will

Golferinnen und Golfer, die jetzt nach der Winterpause höchst motiviert, aber noch ungenügend trainiert auf dem Platz stehen, merken es wohl am eindrucklichsten: Beim Golfen wirken grosse Kräfte auf den Körper. «Der perfekte Golfschwung ist von der Bewegung her sehr komplex, analog dem Service beim Tennis, und fordert den ganzen Körper heraus», erklärt Dr. med. Sandra Thoma, Ärztin und Inhaberin von Exersuisse, dem führenden Anbieter von gesundem Krafttraining in der Schweiz.

Beim Golfen kommen viele Muskeln zum Einsatz, die teilweise weit stärker belastet

werden als im Alltag. Umso wichtiger sind starke Muskeln, die es dem Golfspieler erlauben, die Schwungbewegungen über die gesamte Golfrunde in der gleichen Qualität auszuführen sowie Knochen und Gelenke zu schützen. «Denn auch die beste Technik kann nicht umgesetzt werden, wenn zu wenig Kraft vorhanden ist», so Thoma.

Bei häufigem und vor allem ehrgeizigem Training stünden Belastbarkeit und Belastung oft in einem Missverhältnis. Typische Folgen sind Rückenschmerzen oder der bestens bekannte Golferarm. Um die Freude am Golfspiel uneingeschränkt zu erhalten, hilft gesundes Krafttraining an Geräten, wie es Exersuisse (www.exersuisse.ch) anbietet.

exersuisse
Das gesunde Krafttraining

KMU Swiss Golf 2012

Nach dem Erfolg der KMU SWISS Golfanlässe der vergangenen Jahre wird dieses Element der Wirtschaftsplattform KMU SWISS weiter ausgebaut. Zusätzlich wird eine Golfreise im Frühjahr nach Italien/Südtirol organisiert und die Golf Trophy um ein weiteres Ausscheidungsturnier ausgebaut. Im letzten Jahr ist die Teilnehmerzahl an den KMU SWISS Golfanlässen um nahezu 70 % gewachsen, was auf die Qualität der Anlässe hinweist. Mit einer Preissumme von fast 100 000 Franken ist die Plattform für Schweizer Amateur-Verhältnisse einzigartig.

Die KMU SWISS Golfsaison wird mit der Golftour nach Norditalien/Südtirol/Vorarlberg vom 18. bis 22. April 2012 eingeläutet, bevor die Golf Trophy am 27. April in Frick gestartet und mit dem Final am 21. September in Sempach beendet

wird. Den Saisonabschluss bildet die traditionelle Golf Trophy in Portugal.

Die KMU SWISS Golftermine

- 18.4.-22.4. Golftour Italien
- 27.4. Trophy in Frick
- 18.5. Trophy in Entfelden
- 30.5. Trophy in Küsnacht
- 6.6. Trophy in Fickent
- 20.6. Trophy in Kyburg
- 1.7. Trophy in Alvenex
- 2.7. Trophy in Domat-Ems
- 12.7. Trophy in Davos
- 13.7. Trophy in Lenzerheide
- 14.7. Trophy in Sagogn
- 10.8. Trophy in Bad Ragaz
- 16.8. Trophy in Otelfingen
- 14.9. Golfnacht Frick
- 21.9. Trophy Final Sempach
- 29.9.-7.10. Golfweek Portugal

KMU SWISS feiert dieses Jahr das 10-Jahre-Jubiläum am Vortag des KMU SWISS Forums vom 9. und 10. September 2012 in Baden – mit hochkarätigen Referenten und über Hundert unternehmerischen Persönlichkeiten.

www.kmuswiss.ch