

CLUB NEWS



GOLFCLUB FRIEDBERG/H. E.V.



Frohe Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr!

ccc
acredo

Diamantschmuck
zum Verlieben



123GOLD.DE

Einzigartig wie die Liebe

123gold.de Bad Homburg

Louisenstraße 58 | Kurhaus - Ladengalerie
61348 Bad Homburg

Telefon 06172 185508

E-Mail badhomburg@123gold.de

Internet www.123gold.de

Öffnungszeiten

Montag – Freitag 10 – 20 Uhr

Samstag 10 – 19 Uhr



Liebe Mitglieder, liebe Freunde und Gäste des Golfclub Friedberg,

es ist mal wieder so weit, die Golf-saison ist vorbei, wir schreiben ein-stellige Temperaturen und Sie halten die letzte Ausgabe der Clubnews für dieses Jahr in Ihren Händen.

Die Saison war geprägt von Gesprä-chen und Diskussionen über den Platz, dem die Trockenheit und Hit-ze mehr als zu schaffen machte. So blickten wir monatelang auf eine Wüste, an ein normales Golfspiel war nicht zu denken. Da blieben einige Wortspiele wie „Puttingbrown“ auch in den Clubnews-Berichten unserer Captains und Mitglieder nicht aus. Rückblickend soll dies aber nicht die Erinnerungen an eine schöne Golf-saison trüben. Haben Sie dieses Jahr einige besondere Erlebnisse auf dem Golfplatz machen dürfen? Ihr erstes Hole-in-One, eine ganz besonders lustige Runde oder kuriose Begeg-nungen mit der Tierwelt auf dem Golfplatz? Wir würden uns freuen, wenn Sie diese mit uns teilen, sei es durch Bilder oder einen kurzen Be-richt. Sicher freuen sich auch andere Mitglieder über Ihre schönsten Golf-

Erinnerungen im Jahr 2018. In dieser letzten Ausgabe des Jahres finden Sie Rückblicke unserer Captains auf die vergangene Saison, aber auch Tipps unseres Pros Robert Schmal-fuß, wie Sie den Winter für ein opti-males Golftraining nutzen können.

Was erwartet uns jetzt noch? Golfe-risch im kalten Deutschland sicher nicht mehr viel. Die Samstaggolfer halten weiter tapfer bei Wind und Wetter durch, ebenso die Wintergol-fer. Und Sie? Verbringen Sie die kalte Jahreszeit in Deutschland oder pa-cken Sie Ihre Schläger, um in wär-meren Gefilden zu spielen? Auch hier würden wir uns natürlich sehr über Reiseberichte freuen. Vielleicht fin-den unsere Mitglieder genau in Ihrem Reisebericht die richtige Inspiration für die nächste Golf-Destination?!

Zu guter Letzt noch unser Ausblick auf die neue Saison: Das Clubnews-Team ist weiterhin ständig bemüht, über interessante Themen für Sie zu berichten. Selbstverständlich sind wir

dafür auch auf die Hilfe unserer Cap-tains angewiesen. Wir hoffen auch hier weiterhin auf eine gute Zusam-menarbeit. Das Clubnews-Turnier hat dieses Jahr aufgrund von Termin-problemen nicht stattfinden können. Wir hoffen natürlich, dass wir in der kommenden Saison wieder ein span-nendes Turnier für Sie auf die Beine stellen können. Tatkräftige Unter-stützung im Orga-Team ist da natür-lich herzlich willkommen!

Nun bleibt uns nur noch, Ihnen eine ruhige besinnliche Vorweihnachtszeit und einen guten Start in das neue Jahr 2019 zu wünschen! Die Club-news-Redaktion fällt nun in den jäh-lichen Winterschlaf und verabschiedet sich bis zur Ausgabe 1/2019 bei Ihnen!

Herzlichst,

Ihre
Elisa Tschiplakow

„CLUBNEWS“ - Das Magazin des Golfclub Friedberg/H. e.V.

Redaktionsteam:



Silvia Blum
(HCP 14,9)



Dr. Gerhard Crass
(HCP 14,0)



Elisa Tschiplakow
(HCP 35,5)



Jürgen Kratz
(HCP 15,2)



Peter Bacia
(HCP 9,9)



Florian Ziehm
(HCP 3,3)



Martin Markesina
(HCP 17,7)



Simone Reich
(HCP 13,1)

ViSdP: Gerhard Crass
Anschrift: Am Golfplatz,
61169 Friedberg
clubnews@markesina.de

Anzeigen und Druck:
Druckerei Markesina,
Friedberg, Grüner Weg 8,
Tel.: 06031/1619830

Layout & Gestaltung:
Elisa Tschiplakow,
ascensio communications gmbh
www.ascensio-online.de



**Liebe Clubmitglieder,
meine sehr verehrten Damen und
Herren,**

wenn Sie diese Ausgabe unserer Clubnews in den Händen halten, werden die meisten von Ihnen bereits im „golferischen Winterschlaf“ sein und mit Freude oder Wehmut auf die Saison 2018 zurück blicken, aber bestimmt mit großer Erwartung auf die Saison 2019 schauen. Freude hoffentlich über die schönen und erfolgreichen Golfstunden, die Sie absolviert haben, über die Verbesserung oder Bestätigung Ihres Handicaps, über die vielen neuen Bekanntschaften, die Sie bei Golfstunden geschlossen haben. Wehmut bestimmt, wenn Sie an die, durch die lang anhaltende Trockenheit, verursachten Schäden an unserem Golfplatz denken. Leider haben einige Clubmitglieder wegen der Platzverhältnisse den Verein verlassen. Das ist sehr bedauerlich. Umso dankbarer sind wir denjenigen, die der Golfanlage die Treue halten und in guten wie in schlechten Zeiten zum Verein stehen. Wir wissen das sehr zu schätzen.

Jetzt gilt das ganze Augenmerk der Golfpark am Löwenhof GmbH und

seiner Greenkeeper darauf, den Platz zu Saisonbeginn 2019 wieder in einen Zustand zu versetzen, der ordentliches Golf ermöglicht. Wir sind sehr zuversichtlich, dass dies gelingen wird. Inzwischen ist eine Neueinsaat der beschädigten Flächen erfolgt und gelungen, Wasserlieferungen für unseren Golfplatz zu erhalten, so dass die Voraussetzungen gegeben sind, dass das neu eingesäte Gras gut anwächst. Die Golfpark am Löwenhof GmbH hat darüberhinaus weitere Verbesserungsmaßnahmen ergriffen. In der Umsetzung gilt es natürlich, Voraussetzungen zu schaffen, um Ähnliches wie 2018 zu verhindern. Ausreichendes Wasser zur Golfplatzberegnung, zumindest der Grüns und Abschläge, ist hierfür dringend erforderlich. In enger Zusammenarbeit mit dem in dieser Frage federführenden Golfplatzbetreiber bemühen wir uns in intensiven Gesprächen mit der Politik und den Behörden, eine stabile Wasserversorgung durch Änderung bzw. Ergänzung der derzeit noch gültigen Baugenehmigung, wonach die Wasserversorgung für den Golfplatz ausschließlich auf gesammeltes Oberflächenwasser begrenzt ist, zu erlangen. Auch wenn beim Verfassen dieses Artikels noch kein endgültiges grünes Licht gegeben war, so sind die Gespräche auf einem guten Weg und die Weichen ins Positive gestellt. Wir sind daher optimistisch, dass sich das „Drama“ des Jahres 2018 nicht wiederholen wird.

Ich danke sehr herzlich unseren Greenkeepern, die in 2018 einen äußerst schweren Stand hatten. Mein Dank gilt ebenso der Geschäftsführung,

wie auch allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Golfpark am Löwenhof GmbH für eine konstruktive Zusammenarbeit. Bedanken möchte ich mich ebenso bei unseren Gastromomen Simone und Ralf Stang, sowie dem gesamten Stang-Team, die sich stets um uns und unser leibliches Wohl mit Freundlichkeit und großer Serviceorientierung gekümmert haben.

Unseren Mannschaften als sportliche Aushängeschilder unseres Vereins gelten mein Dank und meine Anerkennung des Geleisteten. Vor allem danke ich allen ehrenamtlich tätigen Mitgliedern, seien es meine Kollegen im Vorstand, die Captains oder die Turnier-Sponsoren oder großzügige Spender. Zu danken ist genauso herzlich unserer Clubnews-Redaktion sowie denen, die sich ohne ausgewiesenes Amt stets für unseren Club einsetzen und bereit sind, ihren Beitrag für ein erfolgreiches und harmonisches Clubleben zu leisten.

Herzliche Grüße und beste Wünsche für Sie und Ihre Familien zur Advents- und Weihnachtszeit und für das Jahr 2019. Bleiben Sie gesund und munter und uns gewogen.

Ihr **Michael Ernst**

- Statische Berechnungen
- Ausführungspläne
- Wärme- und Schallschutznachweise
- Gutachten
- Bauüberwachung


DIPL.-ING.
PFEIFHOFER

INGENIEURBÜRO FÜR BAUWESEN

Ulmenweg 16-18 61169 Friedberg
Tel. 0 60 31 7307-0 www.pfeifhofer.de

Im Namen der Frische

Schon mal Obst, Gemüse, Käse, Wurst oder Eis im Supermarkt gekauft? Sicher! Und wer hat's hingebraucht? Meyer Logistik – ziemlich sicher! Das Familienunternehmen aus Friedrichsdorf ist mit rund 1.200 Kühlfahrzeugen europaweit einer der größten Lebensmittellogistiker. Ganz vorne dabei im Einsatz für beste Qualität im Supermarktregal: unsere Fahrer. Wir verlangen viel von ihnen, tun aber auch viel für sie – damit sie morgens ihren Mann stehen und abends bei ihren Familien sein können. Alles im Namen der Frische!



einfach scannen
und vorbeischaun

karriere.meyer-logistik.com



Neujahrbrunch



Am **01.01.2019 ab 11:00 Uhr** hat Katerstimmung bei uns keine Chance! Beginnen Sie das neue Jahr entspannt mit einem leckeren „späten Frühstück“ in Stangs Restaurant. Unser vielfältiges Büffet lässt keine Wünsche offen. Egal ob herzhaft oder süß – bei uns ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Pro Person 25 Euro inkl. 1 Prosecco und 1 Heißgetränk

STANGS
RESTAURANT

Stang's Restaurant
Golfpark am Löwenhof
61169 Friedberg-Ockstadt
Telefon: 06031/6928224
Telefon: 06031/16199816
Telefax: 06031/16199824

19

Druck: Druckerei Markesina in Friedberg · 06031/1619830 · www.markesina.de · info@markesina.de
Layout: ascensio communications gmbh · www.ascensio-online.de · info@ascensio-online.de



Liebe Mitglieder,

ab Januar 2019 gelten neue Golfregeln. Die Regeländerungen sollen das Golfspiel leichter verständlich, fairer und zukunftsfähiger machen – bei gleichzeitiger Wahrung des Charakters. Dazu haben die United States Golf Association (USGA) und der Royal and Ancient Golf Club of St. Andrews (R&A) als oberste weltweite Regelinstanzen die Golfregeln grundlegend überarbeitet. Ziel: Das faire und herausfordernde Spiel zu erhalten, es aber gleichzeitig moderner, logischer und zügiger zu machen.

Was heißt das nun genau?

Statt der gewohnten 34 Golfregeln sind es ab dem 1. Januar 2019 nur noch 24. Zunächst natürlich gewohnungsbedürftig, dient die neue Systematik der besseren Übersicht. Aus einem einzigen Regelbuch sind zwei geworden. Die eigentlichen Golfregeln (Vollversion in DIN A5) umfassen alle Inhalte. Eine gekürzte Spieleredition der Golfregeln (im gewohnten Regelbuchformat) enthält nur das, was Sie als Spieler bei Ihrem Spiel üblicherweise wissen müssen. Der Deutsche Golf Verband (DGV) hat die Texte für den deutschsprachigen Raum ins Deutsche übersetzt.

Welches sind die wichtigsten Änderungen?

Als grundlegende Golfregel gilt weiterhin, dass der Ball so gespielt werden soll wie er liegt und der Platz so, wie er vorgefunden wird. Nach wie vor wird von Spielern Integrität und Handeln entsprechend des „Spirit of the Game“ erwartet, also:

- Aufrichtig handeln (z.B. die Regeln befolgen, alle Strafen anwenden und generell ehrlich sein)
- Rücksicht auf Andere nehmen (z.B. zügig spielen, auf Sicherheit anderer Personen achten und keine anderen Spieler stören)
- Den Golfplatz schonen (z.B. Divots zurücklegen und festtreten, Sand im Bunker eibebnen, Pitchmarken auf den Grüns ausbessern und den Golfplatz nicht unnötig beschädigen)

Umgewöhnen müssen wir uns unter anderem in folgenden Situationen:

- „Penalty Areas“ ersetzen „Wasserhindernisse“ – Seen, Teiche, Gräben o.ä. sind, wie neuerdings auch anderes von der Spielleitung ggf. markiertes Gelände, entweder rote oder gelbe sogenannte „Penalty Areas“ (Ball spielen oder Erleichterung mit Strafschlag).
- Droppen aus Kniehöhe – Zum Droppen den Ball auf

Kniehöhe halten und loslassen.

- Der Flaggenstock darf beim Putten im Loch bleiben – Es ist straflos, wenn der Ball beim Putten den Flaggenstock im Loch berührt.
- Ballsuche maximal drei Minuten – Statt der bisherigen fünf Minuten ist die erlaubte Zeit für die Ballsuche auf drei Minuten verringert (danach ist der Ball verloren).
- Lose hinderliche Naturstoffe überall entfernen – Auch im Bunker und in einer Penalty Area dürfen lose hinderliche Naturstoffe (z.B. Zweige oder Laub) straflos entfernt werden.
- Ausrichtung ohne Hilfsmittel – Es darf kein Gegenstand zum Ausrichten auf den Boden gelegt werden und es ist auch nicht mehr erlaubt, dass sich ein Caddy zur Ausrichtung in die Verlängerung der Spiellinie hinter den Spieler stellt.
- Ball beim Suchen bewegt – Spieler zieht sich keine Strafe zu und Ball muss (möglichst an den genauen Ort) zurückgelegt werden.
- Messen einer Schlägerlänge – dafür gilt die Länge des längsten Schlägers in der Tasche (mit Ausnahme des Putters).

Wo gibt es weitere Informationen?

- Ab sofort können die Regelbücher (Spieleredition für 8,95 Euro und die Vollversion für 15,95 Euro) unter www.koellen-golf.de versandkostenfrei bestellt werden.
- Online stehen unter www.golf.de/regeln Informationen zu den genannten und weiteren neuen Golfregeln zur Verfügung, ebenso wie kurze Videos, in denen viele Neuerungen besonders einprägsam dargestellt werden.
- Ab 1. Januar 2019 finden Sie die neuen Regeln mit Erklärungen auch unter www.rules4you.de. Zum Saisonbeginn 2019 wird eine Regel-App mit den neuen Golfregeln verfügbar sein.

Ich werde im März 2019 nach der Mitgliederversammlung drei Regelabende anbieten. Die Termine werde ich rechtzeitig bekanntgeben.

Ich wünsche allen Mitgliedern eine geruhsame, golfarme Zeit, wo auch immer sie überwintern.

Keep it in the short grass!

Ihr Spielführer Stephan Pfeifhofer

Ihr kompetenter Partner rund ums Haus.

Wir garantieren neben einer sauberen und fachgerechten Ausführung, Zuverlässigkeit und termingerechte Fertigstellung.

Egal ob Neu- oder Umbau, Sanierung, Abdichtung oder Dämmung wir führen unsere Arbeit für private Bauherren, Unternehmen und öffentliche Einrichtungen aus.

- Trockenbau
- Wohnungsrenovierung
- Abbrucharbeiten
- Fliesen & Laminat verlegen
- Maler-, Tapezierarbeiten
- Fassadenarbeiten

Alles aus einer Hand!



Sprechen Sie
mich an, ich
berate Sie gerne!
Martin Markesina



Adresse Grüner Weg 8
61169 Friedberg
Telefon 0170 83 77 77 2
Telefax 06031/16 19 83-9
E-Mail markesina@aol.com



Zertifizierter Entsorgungsfachbetrieb

CONTAINERDIENST

SCHROTTHANDEL

ENTRÜMPELUNG

STAHLDEMONTAGE

Im Leituch 8 · 61200 Wölfersheim
Tel. 06036 / 98 88 72 · Fax 06036 / 98 88 73
www.stefan-joa.de · stefan.joa@t-online.de
Mobil: 0171 - 850 15 04

STEUERKANZLEI
NORBERT NÜCHTER
RECHTSANWALT · STEUERBERATER

**Sorgfalt und Aufmerksamkeit
sind nicht nur auf dem Golfplatz wichtig.**

Bismarckstraße 2 · Postfach 10 07 48 · 61169 Friedberg/Hessen
Telefon: 0 60 31 / 166 19-17 · Telefax: 0 60 31 / 166 19-10
eMail: nüchter@ra-stbnuechter.de



Suchzeit maximal drei Minuten

Nach drei Minuten Suchzeit gilt ein Ball nach den neuen Regeln als verloren. Die meisten Bälle werden ohnehin innerhalb von drei Minuten gefunden.

Neue Regel: Jeder Schlag sollte in maximal 40 Sekunden ausgeführt werden, üblicherweise schneller.

Maximal 40 Sekunden pro Schlag

Sicherheit

Jeder Spieler ist dafür verantwortlich, weder durch den Schwung noch durch seinen Ball andere Personen zu gefährden.

Hohe Anforderung an Integrität

Grundlage der Golfregeln ist das Selbstverständnis jedes Spielers, sich in jeder Situation fair und ehrlich zu verhalten.

Zugig gehen

Zwischen den Schlägen sollen die Spieler zügig gehen.

Flaggenstock im Loch

Es bleibt strafflos, wenn ein geputeter Ball den Flaggenstock im Loch trifft. Gerade auf großen Grüns führt dies zu deutlicher Zeiteinsparung.

Schonung des Golfplatzes

Jeder Spieler trägt zu einem gut gepflegten Platz bei, indem er Divots sofort zurücklegt und festtritt, Pflanzmarken auf dem Grün ausbessert und den Sand im Bunker nach seinem Schlag einebnet.

Disziplin und Höflichkeit

Der „Spirit of the Game“ verlangt jederzeit Disziplin und Höflichkeit.

Richlinien zum Spieltempo

Die Spielleitung sollte Höchstzeiten für Runden, Loch und Schlag festlegen.

Ready Golf

Spieler werden aufgefordert „Ready Golf“ zu spielen, solange dadurch niemand gestört oder gefährdet wird. Im Zählspiel kann es also sinnvoll sein, von der üblichen Spielfolge abzuweichen.

ARE YOU READY?

Zügiges Spiel

Wer gerade nicht selbst seinen Ball schlägt, sollte damit beschäftigt sein, seinen nächsten Schlag vorzubereiten.

Rücksichtnahme

Spieler sollten jederzeit Rücksicht auf andere Spieler nehmen.





**Droppen aus
Kniehöhe**

Der Ball wird aus Kniehöhe im Erleichterungsbereich fallengelassen.



**Flaggenstock
darf im Loch
bleiben**

Es bleibt straflos, wenn der Ball beim Putten den Flaggenstock im Loch berührt.



**Ballsuche
maximal drei
Minuten**

Statt der bisherigen fünf Minuten ist die erlaubte Zeit für die Ballsuche auf drei Minuten verringert.



**Lose hinderliche
Naturstoffe
überall entfernen**

Auch im Bunker und in der Penalty Area dürfen lose hinderliche Naturstoffe nun straflos entfernt werden.



**Ausrichtung
ohne Hilfsmittel**

Es darf kein Gegenstand zum Ausrichten auf den Boden gelegt werden.



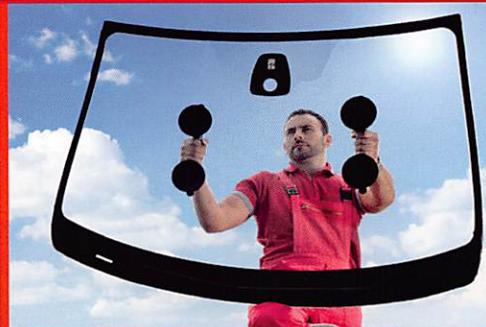
**„Penalty Areas“
ersetzen
„Wasserhindernisse“**

Seen, Teiche, Gräben o.ä. sind wie auch anderes von der Spielleitung markiertes Gelände entweder rote oder gelbe sogenannte „Penalty Areas“.

www.autoglas-stepien.de
AUTOGLAS
S T E P I E N

**Ihr Partner rund um
Scheiben aller Fahrzeugklassen**

- Scheibenmontage für alle Fahrzeugklassen
- Steinschlagreparaturen
- Direkte Abrechnung mit Ihrer Versicherung
- Kfz-Reparaturen
- Kfz Wartung und Inspektion



Pfingstweide 24
61169 Friedberg
Tel.: 0 60 31 / 16 899 53
Fax: 0 60 31 / 68 41 973
Mobil: 0170 / 44 30 570
info@autoglas-stepien.de
www.autoglas-stepien.de

Finale und Resümee



Die letzten Wochen der diesjährigen Herrengolfsaison waren - zumindest aus sportlicher Sicht - in etwa so ergiebig wie die Wettervorhersage für alle, die auf Regen hofften. Zu sagen, die Wettkämpfe seien ins Wasser gefallen, ergäbe jedenfalls ein schiefes Bild. Sie fanden einfach nicht mehr statt, da es bekanntlich nicht mehr möglich war, vorgabenwirksam auf unserer Anlage zu spielen. Aber wir machten aus der Not eine Tugend und vergnügten uns mittwochs mit lustigen Teamspielen; mal Chapman Vierer, mal Scramble, mal ein 3-Schlägerturnier, bei dem es auch zwei getan hätten. Hauptsache an der frischen Luft und ein schöner Abend auf der Terrasse!

Nur beim Race to Ockstadt ging es noch mal sportlich und spannend zur Sache. Aufgrund der engen Situation an der Tabellenspitze sollte jedenfalls noch eine Finalrunde gespielt werden. In Ockstadt wegen der Platzverhältnisse undenkbar, aber die befreundeten Herren des Golfclubs Bad Nauheim stellten uns am 10. Oktober bei ihrem Herrengolf-Turnier freundlicherweise die benötigten Startplätze zur Verfügung. So traten dann der Führende (und Titelverteidiger) Bernd Bebber in einem Flight gegen seine schärfsten Mitbewerber Wilfried Möller,

Jürgen Kubierschky und Dr. Harald Lehnert an.

Und siehe da: Bernd Bebber zeigte Nerven, spielte eine für seine Verhältnisse schlechte Runde und wäre fast auf dem letzten Meter noch von Wilfried Möller abgehängt worden. Am Ende lagen - über die gesamte Saison betrachtet! - zwei Schläge zwischen den beiden: bei insgesamt über 20 Runden ein denkbar knappes Ergebnis. Auf dem 3. Platz landete Dr. Harald Lehnert und auf dem undankbaren vierten Jürgen Kubierschky.

Geehrt wurden die Sieger beim großen Herrengolf-Dinner am 2. November. Ralf Stang und seine Crew hatten sensationell gekocht. Simone und ihr

Team das Restaurant sehr schön dekoriert und für einen reibungslosen und aufmerksamen Service gesorgt. Unser hochverehrter Captain Bernd Rausch blickte noch einmal auf die abgelaufene Saison zurück und zeichnete alle aus, die durch besondere sportliche Leistungen glänzen konnten. Sterne regnete es für Bernd Bebber, der neun goldene Knöpfe während der Saison gewann, für Wilfried Möller sieben goldene Knöpfe und Dr. Harald Lehnert sechs. Ausgezeichnet für die besten sechs Bruttoreunden wurde Bernd Bebber, für die besten sechs Nettorunden Jürgen Kubierschky und Stephan Adam. Bernd Bebber schaffte auch die beste Handicapverbesserung (um 28%) in der Saison, Wilfried Möller war mit 28 Teilnahmen bei insgesamt 29 Turnieren der fleißigste Teilnehmer. Dank auch an DJ Hatschi, der für den musikalischen Teil zuständig war und dafür sorgte, dass die gute Stimmung bis zum Schluss erhalten blieb. Auf ein Neues dann im nächsten Jahr: Angolfen ist am 3. oder 10. April!

Michael Morgen

Ihr Chauffeur- und Stretchlimousinenservice im Rhein-Main Gebiet.



DRIVE
deluxe



Drive Deluxe bietet Ihnen eine umfangreiche Auswahl repräsentativer Fahrzeuge, passend für jeden Anlass und abgestimmt auf Ihre individuellen Bedürfnisse. Mit einem hohen Maß an Professionalität, seriösem Auftreten und Diskretion ermöglichen unsere Chauffeure ein entspanntes Ankommen für Sie und Ihre Gäste.

- // Hochzeiten
- // Junggesellenabschied
- // Geburtstagsfahrten / Kindergeburtstage
- // Opern- / Konzertbesuche
- // Firmenservice
- // Flughafentransfer
- // Sportpresseball Frankfurt
- // Goldene- / Silberne Hochzeit
- // Geschäftseröffnungen
- // Promotion
- // Casinobesuch
- // Hoteltransfer
- // Kurierdienst
- // Heiratsanträge
- // VIP- Service / Künstler Shuttle uvm.



Modernes Design, exklusives Ambiente,
der stilvolle Rahmen für jede Gelegenheit.

Drive Deluxe GbR

Straßheimer Straße 12b
61169 Friedberg (Hessen)

Kontakt:
Telefon: 06031-77 18 18
E-Mail: info@drivedeluxe.de

www.drivedeluxe.de

Damengolf in den letzten Wochen

Das Damengolfspiel verlief in den Monaten September/Oktober eher ruhig. Die Beteiligung war sehr gering, was an den Platzverhältnissen lag und vor allem daran, dass man nicht vorgabenwirksam spielen konnte. Wir hoffen, dass 2019 wieder alles besser wird, wenn wir auf Wasser zugreifen können. Am 9. Oktober fand unser Abgolfen mit einem kleinen Oktoberfest statt. Es gab als Halfway ein bayerisches Buffet und am Abend Hähnchen mit Pommes und Krautsalat. Außerdem durften alle Damen ein Geschenk aus dem Damengolf Fundus aussuchen.

Das Damengolfteam, unter Leitung von Waltraud Schenkel, wurde mit Blumen und Geschenkgutscheinen von Lisa Parfum Kosmetik in die neue Saison verabschiedet. Es gibt dieses Jahr keine Nikolausfeier der Damen, da unser Ladies Captain Waltraud sich einer Hüftoperation unterziehen muss. An dieser Stelle noch einmal alles Gute. Wir hoffen, dass Waltraud nächstes Jahr wieder schmerzfrei den Schläger schwingen kann.

Irene Leupold





KKR GmbH

KKR - Service rund ums Haus - GmbH
Ramonville Straße 3
61184 Karben
Tel.: 0 60 39 - 93 32 43
Fax: 0 60 39 - 93 32 42



Service rund ums Haus schnell, freundlich, zuverlässig

Die Aufgabe eines Hausmeisters besteht im Wesentlichen darin, für Hauseigentümer und Wohnungseigentümergeinschaften die Betreuung der Immobilie zu übernehmen und dabei vor allem für Sauberkeit, Sicherheit und Funktionsfähigkeit der Einrichtungen und Anlagen zu sorgen. Die Anforderungen an diese Tätigkeit sind individuell sehr unterschiedlich. Deshalb bestimmt jeder Kunde selbst den Leistungsumfang. Daraus ergeben sich unser Angebot und unser Preis – transparent und fair – ! Nähere Informationen auf unserer Homepage: <http://www.kkrgr.de>

Natürlich können Sie mich auch auf der Anlage ansprechen.

Ihr Jürgen Kratz



Pia und Bernd Bebber Sieger beim Preis des Präsidenten 2018

Über 40 Paare spielten am 25.08.2018 um die „Trophäen“ beim Preis des Präsidenten. Letztlich setzten sich als Titeltgewinner die schon zuvor als Favoriten gehandelten Pia und Bernd Bebber mit respektablen 29 Brutto-Punkten in dem als Chapman-Vierer ausgetragenen Turnier durch. Zweite wurde mit 26 Punkten die Paarung Michael Lange und Michael Gies.

Die Netto-Klasse A gewannen Ingrid und Jürgen Homolka mit 47 Punkten vor Ina und Tilo Deininger (42) und Silvia und Ralf-Michael Klügl (41). In der Klasse B waren Maria Etulain de Stöcker (Golfclub Hühnerhof) mit Flightpartner Michael Malcherek mit 47 Punkten siegreich vor Gerti und Roland Kostial (42), sowie Michael Raab und Klaus Hartmann (39). In der Klasse A hatten Sabine Borgmann und Gerhard Schirmer mit 42 Punkten die Nase vorn. Platz zwei ging an Brigitte und Dr. Wolfgang Cibis (40) vor Suzanna und Miroslav Maric auf dem dritten Rang (40).

Die Sonderwertung „Nearest to the Pin“ gewannen Maria Etulain de Stöcker und Bernd Bebber. Den „Longest Drive“ holten sich Doris Collmann und Konstantin Becht.

Obwohl die durch Wassermangel bedingten wüstenähnlichen Platzverhältnisse wenig einladend wirkten und die Wetterbedingungen mit anfänglichem (sehnsüchtig erwartetem) Regen und später Sonne

und bisweilen kräftigem Wind nicht einfach waren, hatten alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer einen wunderschönen Golftag und die Ergebnisse konnten sich sehen lassen. Siegerinnen und Sieger sowie Platzierte konnten sich über die schon zur Tradition gewordenen Sansibar-Prosecco-Magnumflaschen bzw. für die Platzierten Sansibar-Prosecco in Normalgröße freuen.

Ausgelost unter allen Turnierteilnehmerinnen und -teilnehmern wurden darüberhinaus eine 3-Liter-Flasche Montepulciano d’Abruzzo, gesponsert von dem italienischen Feinkostladen und Bistorante „da Maurizio“ in Bad Nauheim und ein Gutschein für ein Gänseessen für vier Personen, gesponsert von Simone und Ralf Stang. Für diese großzügige Unterstützung den Sponsoren ein ganz herzliches Dankeschön.

Mit der Siegerehrung auf der Terrasse bei Cocktails und Chillout-Atmosphäre und dem Sommerfest in der festlich geschmückten Caddiehalle mit einem vom Stang-Team lecker zubereiteten und dargebotenem Dinner und fetziger Musik von „Midnight Project“ mit Tanz bis in die frühen Morgenstunden klang ein sehr harmonischer Golftag aus.

UNGLAUBLICH ABER WAHR...

unser erweitertes Produktportfolio

- ✓ **Messebedarf (Messewand, Theke, Roll-up,...)**
- ✓ **Bedruckbare Getränkedosen**
- ✓ **Banner & Schilderdruck**
- ✓ **Textildruck**
- ✓ **Leinwände**
- ✓ **Plastikkarten**
- ✓ **Fototapeten**

Sie haben Interesse? Melden Sie sich!
Wir vereinbaren gerne einen Termin
in Ihrem Hause!



Damit Sie *beeindrucken!*

Markesina

ENTWURF, SATZ, OFFSETDRUCK, DIGITALDRUCK
GESCHÄFTSDRUCKE, WERBEDRUCKE, WERBEMITTEL

Grüner Weg 8 Tel.: 06031 / 16 19 830
61169 Friedberg Fax: 06031 / 16 19 839

www.markesina.de | info@markesina.de



Ein klasse Abend in "Stangs Casino"

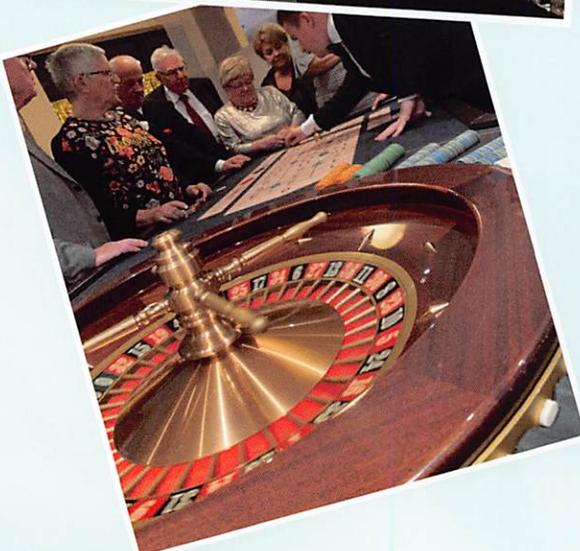


Wenn das Wetter in Ockstadt nicht mehr wirklich golferfreundlich ist, lässt sich Familie Stang einfach etwas anderes einfallen: Die Casino Nacht in Stangs Restaurant. Sowohl Golfer, als auch Nicht-Golfer kamen zusammen, um ihr Glück beim Black Jack und Roulette zu versuchen. Hierfür baute die Spielbank Bad Homburg extra zwei originale Spieltische auf und schickte drei Croupiers, die unterhaltsam durch den Abend führten. Natürlich wurde nicht mit „echtem“ Geld gespielt.

Jeder Gast erhielt 500 Euro in Jetons, die er so gut wie möglich vermehren sollte....

Die drei Gewinner des Abends erhielten Gutscheine für ein Gänseessen für zwei, vier bzw. acht Personen. Ein großes Dankeschön geht an die Spielbank Bad Homburg, die zu einem ganz besonderen Abend in Stangs Restaurant beitrug.

Elisa Tschiplakow



Il gusto

Enzo Inverso

Traditionelle italienische Küche auf höchstem Niveau in modern-rustikalem Ambiente.

- Täglich wechselnder Mittagslunch
- Feierlichkeiten für bis zu 50 Personen
- gemütlicher Biergarten mit 100 Plätzen
- regelmäßige Events mit Chefkoch Enzo Inverso
- Live-Musik
- ausreichend Parkplätze bei der Feuerwehr

Il Gusto **Öffnungszeiten:**

Schwalheimer Hauptstraße 26 Täglich 11.30 - 14.30 Uhr
 61231 Bad Nauheim und 17.30 - 22.00 Uhr
 Tel.: 06032/9377133 Mittwoch Ruhetag

Lebensart

auf italienisch

Genießen Sie hochklassige italienische Küche in einem traumhaften Ambiente.

Lebensart auf italienisch - ein kulinarisches Erlebnis - das finden Sie im Waldhaus am Rande des Bad Nauheimer Hochwaldes gelegen.

Ein Ort, der für eine perfekte Kombination aus Spitzenküche, erstklassigem Service und vielen kleinen aber wichtigen Extras steht, die Ihren Besuch zu einem unvergesslichen Erlebnis werden lassen.

Besuchen Sie uns auch auf unserer Website unter www.waldhaus-bn.de

Das gesamte Waldhaus-Team freut sich auf Sie.

WALDHAUS
 BAD NAUHEIM
 RESTAURANTE ITALIANO

Waldhaus
 Rosbacher Strasse 20
 61231 Bad Nauheim
 Telefon 0 60 32 - 44 22
www.waldhaus-bn.de

Jürgen Ullrich
Getränkemarkt

Tel. 0 60 34 / 22 04

Eisenbahnstraße 44 (Nähe Bahnhof)
 61206 Nieder-Wöllsdadt

Lieferservice von Montag bis Samstag

Zeltverleih

Gastronomie

Getränke-Lieferservice

Getränke-Abholmarkt

Öffnungszeiten:

Mo - Fr 7.30 - 13.00 Uhr
 Di - Fr 15.00 - 18.00 Uhr
 Sa 8.00 - 12.30 Uhr

FLIESEN

MÜLLER

Kolpingstraße 16 a
61350 Bad Homburg
 Tel. (06172) 8 21 50
 Fax (06172) 86 78 82
info@fliesen-mueller-gmbh.de
www.fliesen-mueller-gmbh.de

wir bieten mehr!

Beratung	Standard- und
Planung	Exklusiv-Programme
Ausführung	Cotto-Beläge
Reparaturen	Naturstein-Arbeiten

Außergewöhnlicher Saisonabschluss



In der Vergangenheit erinnerten die Temperaturen beim Seniorenabgolfen stets an den bevorstehenden Winter. In diesem Jahr gab es selbst hier noch keinen richtigen Abschied vom außergewöhnlichen Rekordsommer. Bei herrlichem Wetter wurde mit dem traditionellen „drei Schläger plus Putter Turnier“ die heiße Saison 2018 abgeschlossen. Außergewöhnlich waren auch die Platzverhältnisse, deshalb musste auf Wintergrüns gespielt werden. Das begünstigte natürlich den Score und führte zu außergewöhnlichen Ergebnissen. Fast alle 45 Teilnehmer erzielten ein Resultat hoch in den Dreißigern.

Seniorencaptain Peter Beyer schüttete sein Füllhorn aus und spendierte in drei Spielklassen jeweils vier Nettopreise. In der Klasse A bis Hcp 18,2 setzte sich Dieter Strähuber mit 44 Punkten vor Michael Malchereck (43 Pkt.) durch. In der Klasse B bis Hcp 26,4 überraschte Irmtraud Lahr mit sagenhaften 52 Punkten vor Erika Rusche (47 Pkt.). In der Klasse C ab Hcp 26,5 gewann Karin Rosenkranz vor Gabriele Frankenberg, beide 51 Nettopunkte. Die Bruttosieger hießen Hans-Georg Veith mit 29 Bruttopunkten vor Walter Baar mit 26.

Karl-Heinz Beuermann leitete die Eclectic-Wertung.

Bei zehn gewerteten Turnieren siegten in der Hcp-Klasse bis 20,0 Margaretha Schirmer mit 42 Punkten vor Peter Beyer, der auf 39 Punkte kam. In der Klasse B erreichte Anita Herbst ebenfalls 42 Punkte vor Klaus Lahr, der hier als bester männlicher Teilnehmer 28 Punkte erzielte. Durch die rege Teilnahme wird es auch 2019 diese beliebte Wertung geben. So konnte hier zum Jahresabschluss festgestellt werden, dass sich von 75 Seniorenteilnehmern fast jeder mindestens einmal in den Preisen wiederfand.

Peter Beyer gab einen kurzen Rückblick auf die Saison, bedankte sich bei seinen Mitstreitern Margaretha Schirmer, Dr. Wolfgang Bauer, Jürgen Spieß und Karl-Heinz Beuermann für die tatkräftige Mithilfe, so dass eine harmonische Saison stattfinden konnte.

Im Ausblick auf die neue Saison heißt es neue Regeln zu beachten. Die Spielformen werden beim Angolfen 2019 bekanntgegeben.

Bei einem Jahresabschluss darf die Statistik nicht fehlen. Gespielt wurden 23 Turniere verschiedener Spielformen inkl. zweier Freundschaftsspiele, dazu zwei Seniorenausflüge. Zwei Turniere fielen der Hitze zum Opfer. Die beliebtesten Spiele waren Scramble. Von ge-

planten acht vorgabenwirksamen Turnieren wurden wegen der Hitze nur fünf durchgeführt, wobei eines wegen Gewitter abgebrochen werden musste. Die meisten Turniere spielten Erich Waldmann mit 19 vor Wolfgang Bauer mit 18. Bei den Damen waren Anita Herbst mit 18 vor Edda Lipp mit 16 Turnieren fleißig. 55 Senioren spielten vorgabenwirksam, hier gab es 12 Handicap-Verbesserungen. Die Herausragendste bei den Damen von Christa Rathjen von 17,6 auf 16,0 und bei den Herren Hans-Dieter Schreiner von 17,3 auf 15,4. Herzlichen Glückwunsch.

Überhaupt kann bei den Senioren ein gutes Spielniveau festgestellt werden, denn mehr als ein Drittel der Teilnehmer besitzen ein Handicap unter 20.

Mit dem gemeinsamen Essen, einer halben Ente und gutem Wein, endete die Saison nach dem Motto „Ente gut, alles gut.“ Was nicht heißt, dass man sich nicht noch zum Nikolausturnier und der Club-Weihnachtsfeier sehen kann. Eine entspannte Privat-Winterrunde wird sich der eine oder andere bestimmt auch nicht entgehen lassen.

Das Seniorenteam wünscht allen Seniorinnen und Senioren, dass sie gut durch den Winter kommen und alle wieder beim Angolfen 2019 gesund begrüßen zu können.

Jürgen Spieß



DR KLOSE & WEIDMANN
ZAHNÄRZTE



•**Ästhetik**

•**Bleaching**

•**Implantate**

•**Beratung**

•**3D Diagnostik**

•**Funktionsdiagnostik**

•**Professionelle Zahnreinigung**

•**Kinderzahnbehandlung**

**Kaiserstraße 169
61169 Friedberg**

06031 - 1 555 1

Winterzeit ist Trainingszeit

Wurden wir vom goldenen Oktober noch mit schönen Tagen und Sonnenstrahlen verwöhnt, so ist es spätestens mit der Umstellung der Uhr nicht mehr zu leugnen: Der Winter naht! Mancher Golfer ist nun geneigt, den Kopf hängen zu lassen und wehmütig daran zu denken, wie sehr man doch das Spiel in der kalten und dunklen Jahreszeit vermissen wird. Doch Pessimismus gilt nicht. So wie jede Medaille zwei Seiten hat, bietet der Winter auch Chancen. Wir haben jetzt Zeit und Muße, Dinge in Angriff zu nehmen, die sonst zu kurz kommen.

Den Winter nutzen

Mag man während der Turniersaison, die wohlmöglich recht gut läuft, eher nicht an einer Schwungumstellung arbeiten, ist der Winter der richtige Zeitpunkt, um damit zu beginnen. Es gilt, alte Bewegungsmuster aufzubrechen und neue Abläufe zu automatisieren. Starten Sie jetzt und trainieren Sie vor Regen, Wind und Kälte bestens geschützt in unserer beheizten Abschlagsbox. Dabei liefert die neueste TrackMan Technologie exakte Daten zu Ihrem Schwung und Ihren Längen. Zuverlässig und genau, wie bei den Profis.

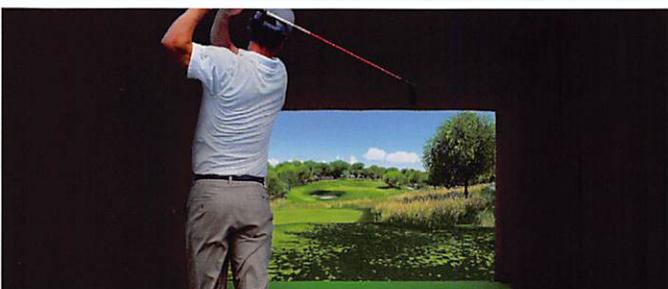
Dem TrackMan vertraut die Weltspitze

700 der weltbesten Golfer besitzen einen TrackMan, mehr als 5.000 der weltbesten Trainer arbeiten täglich damit. Alle großen Schlägerhersteller nutzen ihn und auf den Touren ist er ebenfalls nicht mehr wegzudenken. Warum? Weil die Daten das reale Golfspiel wiedergeben und Genauigkeit Vertrauen schafft.

Nun mögen Sie vielleicht anmerken: „Aber wo bleibt der Spaßfaktor?“ Eingesetzt als Golf-Simulator hat der TrackMan auch hier ab sofort mehr zu bieten.

Friedberg goes PGA Tour

Wählen Sie unter 25 weltberühmten Plätzen und spielen Sie St. Andrews, PGA National oder Royal Troon in HD Qualität. Fühlen Sie die Nervosität am 1. Abschlag, als wären Sie live vor Ort. Distanz, Ausrichtung und Schlägerwahl – der TrackMan bietet authentisches pures Golfvergnügen. Wenn derzeit der Golf Simulator nur in Verbindung mit Einzeltraining ohne Aufpreis buchbar ist, haben Sie ab Mitte Februar auch die Möglichkeit mit einem Flight von maximal 4 Spielern unterwegs zu sein. Rund 4 Stunden dauert dann die gesellige Runde, doch für die Verpflegung ist im Getränke Kühlschrank gesorgt. Wer weiß, vielleicht entwickelt sich hier ein „Race to Ockstadt 2.0“.



Alternative Angebote nutzen

Die Jahreszeit bietet sich auch dafür an, ganzheitlich an der persönlichen Fitness zu arbeiten. Trainieren Sie nun Beweglichkeit, Stabilität und Koordination, um Ihre Golfkonstitution zu verbessern. Dann können Sie 2019 gut vorbereitet in die neue Saison starten. Ob Pilates, Yoga, Personal Training oder Fitness-Studio – es gibt viele geeignete und auch gesellige Angebote. Sprechen Sie uns an.

Checken Sie Ihr Bag

Zu guter Letzt sollten Sie einen Blick auf Ihr Bag werfen. Fühlen Sie sich mit den alten und vielleicht stark abgenutzten Griffen der Schläger noch wohl? Sind Reparaturen durchzuführen? Im Moment werden Sie Ihren Lieblingsschläger vielleicht nicht allzu sehr vermissen. Unsere Schlägerwerkstatt ist ganzjährig geöffnet. Auch Golf hat das gesamte Jahr über Saison. Wer die intensive Spielphase, Training und Regeneration über 12 Monate geschickt aufeinander abstimmt, wird auch an den Wintermonaten Freude haben.

Wir sagen Dankeschön

Freude bereiten sollen auch unsere kostenlosen Specials (siehe Info-Box). Dies ist unsere Art Dankeschön zu sagen für die angenehme Zusammenarbeit in 2018. Mit den besten Wünschen für eine aktive und zugleich entspannte Winterperiode 2018/2019.

Ihr
Robert Schmalfuß

Unsere Winter-Specials

Donnerstag, 14.02.19, 18:00 Uhr

Indoor Putt Training (maximal 12 Teilnehmer)

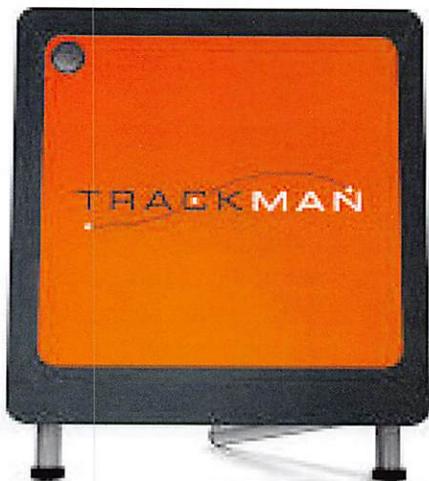
Mittwoch, 20.02.19, 18:00 Uhr

Golf Mental praxisorientiert
(maximal 20 Teilnehmer)

Anmeldung über info@golfschule-hessen.de
oder WhatsApp 0151 – 40174775

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt.





TrackMan Tester/in gesucht!

Sie möchten den PGA National spielen und das unvergleichliche Tour-Feeling erleben?

Dann „bewerben“ Sie sich jetzt unter info@golfschule-hessen.de als TrackMan Tester.

Nach Ihrer Runde berichten Sie uns für eine der nächsten Ausgaben der Clubnews von Ihren Erfahrungen.

Bei mehreren Bewerbungen entscheidet das Los.

Gute Vorbereitung. Gutes Ergebnis.



Am Straßbach 4, 61169 Friedberg
Telefon: 06031 166710, Mail: info@agethen-gmbh.de
Öffnungszeiten: Mo. – Do. 7-17 Uhr | Fr. 7-14 Uhr | Sa. (nur Büro) 9-11 Uhr



- Kfz-Meisterbetrieb
- Karosserie-Fachbetrieb
- AutoLackierung
- Beschriftung & Design



Eine etwas andere Rundenanalyse

Hätten Sie es gewusst? 150 Minuten moderate Aktivität pro Woche empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation WHO, um dem Bewegungsmangel, der als Kern allen Übels für eine Vielzahl von Erkrankungen gilt, entgegenzuwirken.

Eigentlich können wir Golfer uns nun entspannt zurücklehnen, denn eine 18-Loch-Runde pro Woche erfüllt mühelos die WHO-Empfehlung. Doch wie intensiv sind diese 18-Loch für unseren Organismus? Wir wollten es genauer wissen und haben für Sie - ausgestattet mit einem Polar Herzfrequenz-Messgerät mit integriertem GPS - eine authentische Runde gespielt.

Nicht perfekt, sondern typisch

Richtig typisch sollte sie sein. Probeschwünge, Bälle suchen – alles war erlaubt und sogar gewollt. Insbesondere

re das Letztere war – wie es uns die GPS-Aufzeichnungen später eindrucksvoll aufzeigen werden – auch des Öfteren von Nöten.

Bevor wir jedoch gleich in die Auswertung einsteigen, noch ein paar Eckdaten zu unserer Testperson: weiblich, mittleres Handicap, 1 - 2 Golfunden pro Woche, kein weiteres Ausdauertraining, Elektrotrolley.

Vielleicht werden einige der nun folgenden Informationen für Sie spannend und neu sein, vielleicht werden Sie Ihr Wissen aber auch „nur“ bestätigt finden. Uns haben diese Analyse bzw. dieser Artikel auf jeden Fall sehr viel Spaß gemacht und wir würden uns gelegentlich über Feedback freuen.

Es grüßt Sie herzlichst
Ihr

Robert Schmalfuß

Auf einem Blick



... und im Detail

Bahn 18



Diese Abbildung zeigt im Detail, welche Streckenabschnitte in welchen HF-Zonen zurückgelegt wurden. Bei den klassischen Ausdauersportarten wie Laufen und Radfahren würde man mit dem Training in den HF-Zonen folgende Effekte erzielen:

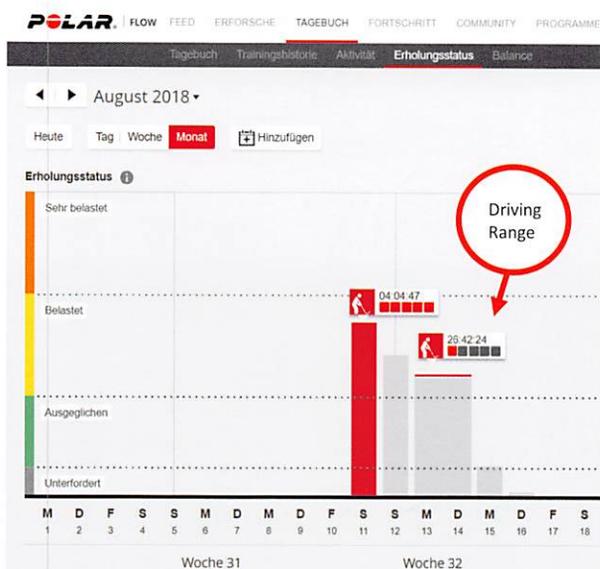
- 5 sehr hart – Maximaltraining, Wettkampfvorbereitung
- 4 hart – Konditionstraining
- 3 mittel – Ausdauertraining
- 2 leicht – Grundlagentraining
- 1 sehr leicht – Regenerationstraining

Nun kann eine Golfrunde mit all ihren Besonderheiten (Laufen, Schlagen, Bälle suchen, warten) nicht mit einem systematischen Ausdauertraining verglichen werden. Auch die nicht zu beeinflussende Topografie des Geländes spielt eine Rolle, so dass die Belastung nicht immer exakt dosiert werden kann. Über das Schrittempo und die Wahl des Trolleys (Elektro oder Schiebe) kann jedoch reguliert werden. Oder einfach mal die Anzahl der Probeschwünge reduzieren, wenn man sich sehr angestrengt fühlt.

Vielleicht lassen aber auch unsere Emotionen und Bewertungen die Herzfrequenz manchmal hochschnellen? Bis zur Bahn 18 lief alles bestens. Eine Runde überwiegend mit leichter bis mittlerer Intensität. Es fehlen nur noch 2 Nettopunkte. Dann ein verzogener Abschlag auf das benachbarte Fairway. Der Weg dorthin – leicht bergauf – wird hastig zurückgelegt. Jetzt heißt es, aus dieser Lage den Ball zurück auf das Fairway zu bringen und trotzdem noch ein paar Meter zu machen. Der vermeintlich entscheidende Schuss - mit 152 Schlägen Herzfrequenz! Doch es kommt, wie es kommen muss...

Bitte jetzt nicht missverstehen – auch Zone 5 darf sein! Es versteht sich aber von selbst, dass die Verweildauer in dieser Zone nur kurz sein sollte und sie dies im Golfsport auch meist ist. Wir Golfer machen demnach alles richtig!

Regeneration



Wir erinnern uns: 95 % der Aktivität erfolgte mit leichter bis mittlerer Intensität. Dennoch stellt eine Golfrunde von rund 4 Stunden eine Anstrengung für den Körper dar, von der er sich auch erholen muss.

Die obige Grafik zeigt anschaulich, wie sich der Körper regeneriert. Wenn man auf Bewegung nicht ganz verzichten möchte, wäre es sinnvoll, eine kürzere oder weniger intensive Belastung (z.B. ein Regenerationstraining in HF-Zone 1) einzulegen. Haben wir nicht alle schon einmal darüber geklagt, dass wir „over-golfed“ wären. Meist im Urlaub, wenn man die Zeit so richtig ausnutzen möchte? Auch das kann man mal machen, aber grundsätzlich steigert eine angemessene Regeneration die Leistungsfähigkeit.

Golf toppt WHO-Empfehlung

150 Minuten moderate Bewegung empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation.

Nach Auswertung unserer Runde können wir behaupten, dass Golfer sich nicht nur irgendwie bewegen. Sie tun es in einer Art und Weise, die das Herz-Kreislauf-System verbessert, die Ausdauer der Muskulatur steigert und den Fettstoffwechsel anregt. Und selbst wenn bei höheren Intensitäten verstärkt Kohlenhydrate verbrannt werden – diese können sich nicht mehr als Fettpölsterchen auf den Hüften ablegen.

Doch der Golfsport bietet über die positiven Auswirkungen auf die körperliche Fitness hinaus noch einiges mehr:

Da Golfen ein hohes Maß an Konzentration und Kreativität fordert, in einem entspannenden Umfeld stattfindet, Kontakte zu anderen Menschen schafft und mit einem angenehmen Naturerlebnis verbunden ist, stärkt es Geist und Psyche. Nicht umsonst heißt es: Faszination Golf!



Unter uns: Wären Sie diese Strecke ohne den kleinen weißen Ball gelaufen?

Golfclub Friedberg / H. e.V., 61169 Friedberg

Deutsche Post 
DIALOGPOST

Herrn
Rainer Morgen
Bockenheimer Anlage 35
60322 Frankfurt am Main



GOLFPARK AM LÖWENHOF
GOLFCLUB FRIEDBERG/H. E.V.

Telefon: 0 60 31 / 1 61 99 80

Telefax: 0 60 31 / 6 92 82 21

E-Mail: info@golfclub-friedberg.de

Web: www.golfclub-friedberg.de