

# GRÜNLINGE, TRAUT EUCH AUFS GRÜN!

Ein Plädoyer für Golf-Liebäugler, sich endlich auf den Platz zu wagen – wider aller gängigen Klischees



“  
Der Golfschwung zeichnet sich dadurch aus, dass man versucht, aus den schlimmsten Verrenkungen des Körpers eine graziöse Bewegung zu machen.  
”  
(Tommy Armour)

Gute Gründe, um mit dem Golfspiel anzufangen, gibt es viele. Vorbehalte leider auch, denn kaum ein Sport kämpft seit jeher gegen so viele Klischees wie der Golfsport. Wer beim Wort „Golf“ elitäre Grüppchen im gestärkten Poloshirt vor Augen hat, tut dem Sport allerdings Unrecht und beraubt sich im Zweifel einer ziemlich genialen Erfahrung – sportlich wie auch mental. „Der Golfplatz ist so etwas wie eine Lebensschule“, sagt Andy Riss vom Golfpark Schloßgut Lenzfried in Kempten, „Wer etwas über sich selbst lernen will, sollte Golf spielen.“ Wir haben den Golflehrer zum Interview getroffen. Ein Gespräch über den Mythos des perfekten Schwungs, die Magie des Loslassens und über die Notwendigkeit, einfach auch mal draufzuhauen.

Eigentlich ist es reichlich unfair, einen Sport vorstellen zu wollen, indem man mit dessen Vorurteilen beginnt. Geht es um Golf, verfallen trotzdem viele in eine Art Rechtfertigungsmodus. Dass Golf

**KOSTEN FÜR GOLF-EINSTEIGER  
IM GOLFPARK SCHLOSSGUT LENZFRIED**

|                                       |                 |
|---------------------------------------|-----------------|
| Schnupperkurs                         | 79 Euro         |
| Platzreifekurs                        | 99 Euro         |
| Schlägersatz für Einsteiger           | ab 199 Euro     |
| Golfbag und Trolley                   | ab ca. 120 Euro |
| Satz Golfbälle und Golftees           | ab ca. 15 Euro  |
| Jahresbeitrag Schnuppermitgliedschaft | 600 Euro        |

[www.golfparklenzfried.de](http://www.golfparklenzfried.de)



© ALEXANDER ROCHAU

gar keine Beschäftigung für gelangweilte Rentner sei, die sich einfach gerne an der frischen Luft aufhielten, um anschließend Champus zu trinken. Oder dass man überhaupt nicht schief angeguckt würde, wenn man mit dem alten VW Passat vor dem Clubhaus vorfahre. Die Liste der Klischees ist lang und für echte Liebhaber des Golfsports ist es müßig, immer und immer wieder dagegen zu halten. „Die Unwissenheit kommt der Wahrheit näher als das Vorurteil“, soll Lenin einst gesagt haben. Anders gesprochen: Wer behauptet, Golf sei kein Sport, sondern ein teurer Zeitvertreib für Langweiler, der hat offenbar noch nie Golf gespielt.

Einer, dem Vorurteile völlig gleich sind, ist Andy Riss. Ihm geht es allein um die Sache, um das Spielerische, die persönliche Entwicklung auf dem Platz, die pure Freude am Golfen. Riss, der jeden Spieler von Weitem am Schwung erkennt, spielt seit mehr als 50 Jahren Golf, hat mit neun Jahren begonnen und es als Spieler bis

nach ganz oben geschafft. Er war mehrfacher bayerischer Meister, Mitglied der Nationalmannschaft, Gewinner von über 150 Turnieren auf nationaler wie internationaler Ebene und er stellte in seiner aktiven Zeit allein acht Platzrekorde auf. Riss ist Sportler durch und durch und das, was man zurecht einen passionierten Trainer nennt.

Dabei war seine Karriere als Golflehrer so nie geplant. Selbst da nicht, als er sein Jurastudium an den Nagel hängte, um als Golfprofi in die USA zu gehen. Die Idee, seine Passion anderen nahezubringen, kam erst mit Mitte 30. „Da habe ich gemerkt, wie viel Spaß es mir bereitet, mich in andere hineinzusetzen und mich zu fragen, warum etwas beispielsweise nicht klappt oder wo die Schwachstelle liegt“, erzählt er, der heute der festen Überzeugung ist, dass Golf nicht bloß Technik, sondern zu einem großen Teil auch mentales Training ist. Nicht umsonst bietet er neben den klassischen Trainingsstunden auch Mentalcoachings für Golfer an, um zu zeigen, wie viel mehr möglich ist, wenn man mit dem richtigen Mindset aufs Grün geht.

Andy Riss hat schon etliche Anfänger ans Golfen herangeführt, das Spiel alter Hasen perfektioniert oder Sportlern dabei geholfen, Blockaden im Kopf zu überwinden, von denen sie nicht einmal wussten, dass sie existieren. „Wer Golf spielt, lernt sich selbst kennen, denn er bekommt einen Spiegel vorgehalten“, sagt er, „So, wie du bist, so spielst du Golf“. Will heißen: Der Perfektionist, der



**UNSER EXPERTE: ANDY RISS**

Fully Qualified Golfprofessional PGA  
A-Trainerlizenz DGV/DOSB

Andy Riss bietet eine Vielzahl an Golfkursen für jedes Level an – vom Starter bis zum Profi. Als Mentalcoach schult er zudem Sportler mit gezielten Trainingstechniken und ist außerdem als PGA Health Pro ausgebildet, um gesundheitlich vorbelastete Personen optimal im Golfsport zu trainieren. Darüber hinaus organisiert er jedes Jahr beliebte Golfreisen auf die Azoren, Madeira, Kanaren, Portugal, Griechenland und Südafrika.

[www.andy-riss.de](http://www.andy-riss.de)





© ALEXANDER ROCHAU

”

*Golf ist ein Kompromiss zwischen dem, was dein Inneres dir sagt, dem, was deine Erfahrung dir rät und dem, was deine Nerven dir erlauben.*

(Bruce Crampton)

“

im Job alles zu 100 Prozent korrekt machen will, steht sich auf dem Golfplatz nicht selten selbst im Weg. „Beim Golf kommt es nicht darauf an, Checklisten im Kopf abzuarbeiten und dann perfekt zu spielen“, sagt er. Für viele sei das eine wichtige Lektion – nicht alles kontrollieren zu können, sondern auch mal den Kopf auszuschalten. Wer zu verkopft an die Sache herangehe und zu viel über die Technik nachgrübele, stoße erfahrungsgemäß schnell an seine Grenzen. „Manche lernen beim Golf zum ersten Mal, dass der Erfolg darin liegt, bewusst loszulassen“, so Riss.

Das allein ist schon ein gutes Argument, um mit dem Golfspiel nicht erst als Pensionär zu starten, sondern es in jungen Jahren zu erlernen. Denn das bringt nicht nur Vorteile fürs persönliche Mindset, sondern in jungen Jahren lernt's sich eben leichter. „Viele fangen erst an, sich für Golf zu interessieren, wenn die Knie oder die Bandscheibe nicht mehr mitmachen und andere Sportarten aus gesundheitlichen Gründen mehr und mehr in den Hintergrund rücken“, erzählt Riss. Und es stimmt: Um Golf zu spielen, braucht es kein besonderes Fitnesslevel und letztlich lässt sich der Sport an jedes Leistungsniveau anpassen.

Trotzdem – schaut man sich die Riege der Profis an, wird schnell deutlich, dass man es hier mit absoluten Top-Athleten zu tun hat, deren trainierte Körper denen von Profifußballern in nichts nachstehen. Nicht zuletzt hat auch das dazu beigetragen, dass Golf auch für jüngere Menschen immer attraktiver wird. „Heute werden Golfturniere mehr und mehr im Fernsehen übertragen und das hat das Vorurteil, Golf sei kein richtiger Sport, sehr schnell in der Bevölkerung entkräftet“, sagt Riss. Auch in Kempten spürt man das wachsende Interesse am Golfsport.

Inzwischen bietet der Golfpark alle zwei Wochen Schnupperkurse für Interessenten an. „Die Kurse sind ideal, um den Sport kennenzulernen, auszutesten, ob einem das Golfen Spaß macht und ob es als Hobby infrage kommt“, sagt der Golftrainer, der immer wieder feststellt, dass die Teilnehmer der Schnupperkurse meist nach wenigen Minuten erleichtert aufatmen, weil sie merken, dass Golf kein Hexenwerk ist, bei dem man sich unentwegt blamiert, gegen komplizierte Etiketten verstößt und womöglich noch falsch angezogen ist. „Klar, es gibt das Regelwerk und die sogenannte Golfetikette, die dazu dient, andere Spieler nicht zu gefährden oder sich gegenseitig zu behindern. Das ist aber alles nichts Wildes“, so Riss, der seinen Schützlingen am Anfang gerne sagt, dass es nicht darum gehe, den perfekten Schlag à la Tiger Woods zu kopieren, sondern die Grundtechnik zu erlernen und dann seinen ganz individuellen Schwung zu entwickeln. „So, wie jeder anders Ski fährt oder läuft, so hat auch jeder Golfschwung seine eigene Handschrift“, sagt Riss, „Viele trauen sich nicht, einfach mal draufzuhauen, aus Angst, jemand könnte sehen, dass sie den Ball nicht treffen. Denjenigen versuche ich zu vermitteln, dass es nicht darauf ankommt, das Spiel zu steuern, sondern vielmehr zu genießen.“ >>>

**2-TAGES-SCHNUPPERKURS IN KEMPTEN**

- 6 Stunden Gruppenunterricht mit maximal zehn Teilnehmern
- unbegrenzte Übungsbälle und freie Nutzung sämtlicher Übungseinrichtungen
- kostenlose Leihschläger inkl. Golf tasche
- Spiel auf dem Golfplatz als abschließendes Highlight
- 2 kostenlose Trainingseinheiten à 30 Minuten bis vier Wochen nach dem Kurs
- kostenlose Nutzung der Übungsanlagen für die aktuelle Saison als Mitglied der Golfakademie Allgäu
- 4 Wochen Golfspiel auf dem Golfplatz in Begleitung eines Clubmitglieds bis vier Wochen nach dem Kurs

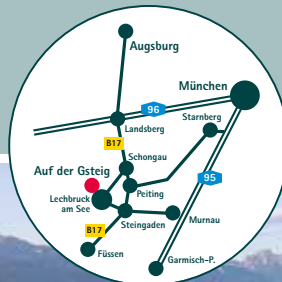
**PREIS PRO PERSON: 79 EURO**

Termine 2020: 11./12. Juli, 25./26. Juli, 1./2. August, 22./23. August, 5./6. September, 19./20. September

Mei – is Urlaub  
in Bayern sbee!



**AUF DER GSTEIG**  
Hotel · Restaurant · Wellness · Golf



Das Gute liegt so nah:  
München – Lechbruck am See: 100 km



**Die Gsteig**

liegt oberhalb von Lechbruck am See inmitten der Urlaubslandschaften Ostallgäu, Auerbergland und dem Paffenwinkel. Der 18 Loch Golfplatz zeichnet sich durch eine professionelle Platzpflege aus und überzeugt durch seine familiäre Atmosphäre. Das atemberaubende Panorama der Bergketten der Bayerischen, der Allgäuer und der Tiroler Alpen, der Blick auf den malerisch gelegenen Ferienort Lechbruck mit dem Lech und dem oberen Lechsee lassen das Golfspielen zu einem Erlebnis werden. Auf der gesamten Golftrunde wird man von traumhaften Ausblicken auf die Alpen begleitet. Auf einer Gesamtfläche von 93 Hektar liegt die Anlage inmitten von altem Baum- und Heckenbestand und ist geschickt und sorgsam in die Landschaft und Natur integriert. Golfen, die das Panorama ganz ohne Anstrengung genießen möchten, steht ein Fuhrpark von insgesamt 18 Carts zur Verfügung.



**Ein einziges Naturparadies**

Behutsam fügt sich der 18 Loch Golfplatz in die Voralpenlandschaft. Golfer aller Spielstärken finden ihre Herausforderung und der Platz begeistert immer wieder aufs Neue. Zahlreiche Biotop, Wasserhindernisse, Bunker und natürliche Hindernisse fordern die Aufmerksamkeit des Spielers. Die Golfanlage „Auf der Gsteig“ ist ein Ort zum Durchatmen und Krafttanken. Die zahlreichen Biotop und naturbelassenen Ausgleichsflächen haben für eine überwältigende Pflanzenvielfalt und herrliche Blumenwiesen gesorgt. Auch das Übungsgelände vor imposanter Kulisse bietet Einsteigern und erfahrenen Golfern die komplette Bandbreite an Trainingsmöglichkeiten. Folgende Trainingseinrichtungen stehen den Mitgliedern und Gästen zur Verfügung: Driving Range mit überdachten Abschlägen, großes Panorama-Putting-Green, 2 Chipping-Greens mit Bunkern, ein 3-Loch Kurzplatz.



**Vier-Sterne-Hotel**

Nach der Runde lädt das Hotel mit einer der schönsten Sonnen-Terrassen Bayerns zum gemütlichen Beisammensein und zum Genießen ein. Vier Sterne zieren das Haus. 42 komfortable Gästezimmer und Suiten, zwei Tagungsräume sowie das Restaurant, die Panorama-Wintergärten und die Stube sind ganzjährig geöffnet. Kulinarisch reicht das vielfältige Angebot von mediterranen Köstlichkeiten bis hin zur raffiniert bayerischen Schmankerlküche. Stilvolle Verwöhn-Atmosphäre erwartet die Gäste im „Gsteiger Spa“ mit Sauna, Dampf- und Aromabad sowie ein Indoorpool mit Blick auf die Alpen. Sportlich wird das Angebot durch einen Fitnessraum ergänzt. Ankommen und Wohlfühlen.



**bleiben Sie das ganze Jahr am Ball**

Mitglieder und Gäste können das ganze Jahr über trainieren – ganz unabhängig vom Wetter.

Mit unserem Golf-Simulator von „Full Swing“ können Sie weltweites „Golf-Flair“ genießen. Auf weiteren 150 qm<sup>2</sup> stehen auch ein Puttinggrün, sowie ein Abschlagsplatz zur Verfügung. Zusätzlich lädt eine gemütliche Sitzzecke zum Analysieren des Spiels und zum Verweilen ein.



**„GSTEIGER“ SOMMER-GOLFTAGE ARRANGEMENT 2020**

- Übernachtung und reichhaltiges Frühstück
  - 4 Gang-Menü mit 3 Hauptgerichten zur Wahl
  - Unbegrenzt Golfen während Ihres Aufenthaltes
  - Nutzung des Übungsgeländes
  - Nutzung des „Gsteiger“ Spa-Bereichs
- 2 Übernachtungen p.P. DZ ab € 289,00 / EZ ab € 319,00  
 3 Übernachtungen p.P. DZ ab € 434,00 / EZ ab € 479,00  
 4 Übernachtungen p.P. DZ ab € 578,00 / EZ ab € 638,00  
 5 Übernachtungen p.P. DZ ab € 723,00 / EZ ab € 798,00  
 \* Golf-Indoor zubuchbar (kostenpflichtig)  
 Alle Preise verstehen sich inkl. aller Abgaben und Steuern; zuzügl. Kurtaxe



Nicht in Anspruch genommene Leistungen können nicht verrechnet oder ausbezahlt werden. Stand 05/2020, Änderungen vorbehalten.



## Von Adlern und Albatrossen

**Alte Hasen dürfen die nächsten Zeilen getrost überspringen. Wir erklären Neulingen, was es mit Birdie, Eagle, Albatross & Co. auf sich hat.**

Um als Beginner auf dem Golfplatz den Überblick zu behalten, ist es in jedem Fall hilfreich, schon einmal ein paar Begriffe aus dem Golfsport gehört zu haben. Zum Beispiel diese hier ...

Ist von **Par** die Rede, so ist damit die Schlagvorgabe gemeint, also die Anzahl der Schläge, mit der ein geübter Golfer erwartungsgemäß den Ball ins Loch befördert. Je nachdem wie lang das zu spielende Grün ist, liegt die Parzahl also mal höher, mal niedriger.

Besonders gute Golfer, können die angegebene Parzahl selbstverständlich unterschreiten, also weniger Schläge fürs Einlochen benötigen. Hier kommen die Piepmätze ins Spiel. Beim **Birdie** benötigt der Golfer zum Versenken des Balls einen Schlag weniger als die Vorgabe, beim **Eagle** sind es zwei Schläge weniger und beim **Albatross** drei.

Wird hingegen ein **Bogey** gespielt, so hat der Golfer einen Schlag mehr benötigt, liegt also eins über Par. Beim **Doppelbogey** sind es zwei über Par, beim **Triplebogey** drei über Par und beim **Quadrupelbogey** vier über Par.

Glücklich kann sich übrigens derjenige schätzen, der den Ball vom Abschlag direkt ins Loch befördert und damit einen **Hole-in-One** oder ein **Ass** verbucht.

Die entsprechende Ausrüstung wird den Neulingen übrigens gegen eine geringe Gebühr zur Verfügung gestellt und auch ohne Platzreife dürfen sie die Übungseinrichtungen des Clubs in Kempen als auch beim Partnerclub Waldegg-Wiggensbach kostenfrei nutzen. Wer Blut geleckt hat, bekommt nach dem Schnupperkurs noch zweimal 30 Minuten kostenlosen Golfunterricht bei einem der Professionals und kann sich anschließend gerne zum Platzreifekurs anmelden. Dieser wird alle vier Wochen im Golfpark angeboten und beinhaltet Theorie- und Praxisteil.

“*Keiner hat ums Grün herum mehr Glück als jemand, der viel übt.*”  
(Chi Chi Rodriguez)



© ALEXANDER ROCHAU

Wer die Platzreife erlangt hat, darf im Golfpark Lenzfried schließlich auch allein auf den Golfplatz und gegen eine Gebühr (das sogenannte Greenfee) seine Runden spielen; eine Besonderheit, die man in Lenzfried denjenigen anbietet, die nicht gleich Mitglied im Club werden möchten. Mitglieder hingegen zahlen einen Jahresbeitrag (eine Aufnahmegebühr gibt es nicht) und haben den Vorteil, neben dem Golfplatz in Lenzfried gegen ein ermäßigtes Greenfee bei rund 20 weiteren Clubs in der Umgebung spielen zu dürfen. Auch die Kosten für die Ausrüstung halten sich in Grenzen: Anfänger benötigen einen Schlägersatz (fünf oder sieben Schläger reichen anfangs völlig aus), ein Golfbag, gegebenenfalls einen Trolley, Golfbälle und Golftees (der kleine Stift, der beim Abschlag in den Boden gesteckt wird). „Wir bieten bereits Einsteigersätze ab 199 Euro an“, sagt Riss. Wer mag, kann sich spezielle Golfschuhe anschaffen, braucht es aber nicht zwingend. „Normale Turnschuhe mit verstärkten Seiten und Profil, die bei den Drehbewegungen des Fußes Halt geben, funktionieren beim Golfen für Anfänger auch wunderbar.“

AUTORIN: LINDA HILD