Foto: Eva-Maria Zettl

Golf-Yoga wird seit April im Golfclub Schärding angeboten

Foto: Franziska Berndorfer

Gezielte Übungen für einen effizienten Golfschwung

Golf trifft Yoga

Golf-Ladies und -Gentlemen aufgepasst! Wer von einem Abschlag wie Tiger Woods träumt, hat mit Golf-Yoga gute Chancen, seine Schwungtechnik zu perfektionieren. Franziska Berndorfer ließ sich in den USA ausbilden und bietet Yoga speziell für Golfer an. Damit ist sie eine der Ersten in Österreich.

Was ist Golf-Yoga?
Ein Golfer braucht lange, schlanke Muskeln und eine hohe Flexibilität. Gerade im Yoga wird auf die Tiefenmuskulatur hingearbeitet. Im Unterschied zum normalen Yoga ist Golf-Yoga immer mit dynamischen Elementen verbunden. Es werden speziell jene Muskelgruppen angesprochen, die beim Golfen zum Einsatz kommen. Ich bin eine der Ersten aus Deutschland und Österreich, die diese Ausbildung bei Katherine Roberts in den USA gemacht hat. Sie hat das Programm „Yoga for Golfers" entwickelt und unter anderem hat sie zusammen mit Hank Haney, dem ehemaligen Trainer von Tiger Woods, das Buch „Swing Flaws and Fitness Fixes" geschrieben. Besonders in Amerika ist Yoga im Leistungssport bereits ein fixer Bestandteil. Einzigartig ist auch, dass ich mit einem Biofeedback-System arbeite. Anhand von Sensoren am Körper und einer 3D-Messung wird ermittelt, wie effizient der Golfschwung ist und wie etwaige Haltungsfehler oder körperliche Einschränkungen den Golfschwung beeinträchtigen.

Sind Golf und Yoga nicht sehr unterschiedlich? Wie passt das zusammen?
Im Gegenteil, es passt perfekt zusammen. Yoga und Golf haben viel gemeinsam. Beides verlangt Erdung, Stabilität, aber auch Konzentration und Bewegung sowie Flexibilität. Die Verbindung aus Yoga und Golf sind mentale Stärke und Ausgeglichenheit.

Für wen ist Golf-Yoga geeignet?
Für alle, die auf körperliche Fitness und gesundes Golfen Wert legen, egal ob Anfänger oder Profi. Man baut eine starke Mitte auf, sodass die Wirbelsäule besser geschützt, aber auch gut beweglich ist. Die Folge ist ein schnellerer und präziserer Golfschwung. Gleichzeitig wird mentale Stärke aufgebaut. Ein treffendes Zitat stammt von Bobby Jones: Golf wird auf einem Platz von 15 Zentimetern gespielt – dem Abstand zwischen den Ohren.

Spricht das Fitness-Workout für Körper und Geist vor allem Frauen an?
Yoga-Golf ist zwar frauenaffiner, weil Yoga von Frauen mehr angenommen wird, aber es ist für beide Geschlechter geeignet. Für den Mann wäre es sogar notwendiger, weil Beweglichkeit und Mobilität weniger ausgeprägt sind. Hingegen brauchen Frauen mehr Stabilität.

Wo wird Golf-Yoga angeboten?
Entweder beim Golfclub vor Ort oder bei mir im Studio. Mir ist wichtig, mit dem Golf-Pro zusammenzuarbeiten und gemeinsam ein optimiertes Trainingsprogramm für den Spieler zu erstellen. Seit kurzem gibt es eine Zusammenarbeit mit dem Celtic Golf Course Schärding, wo ich neben Golf-Yoga gemeinsam mit den Golf-Trainern Phil Tate und Mike Watts ein Golf Performance Assessment anbiete. Der Golfer erhält eine ganzheitliche Analyse seines Schwungs inklusive Videoanalyse und optimal auf ihn abgestimmte Technik- und Fitnesstrainingsempfehlungen.

Was war Ihr bisher schönstes Erlebnis am Green?
Ich habe letztes Jahr bei der Open Championship in Royal Lytham & St. Annes (Anm. d. Red.: The Open zählt zu den vier wichtigsten Golfturnieren der Welt und ist das wichtigste europäische Golfturnier) als Spotter für ESPN TV gearbeitet, wo ich die Topspieler dieser Welt aus unmittelbarer Nähe während des Turniers begleitet habe und den Sieg von Ernie Else live miterleben durfte. Ein unvergessliches Erlebnis. Die Aura dieser Spitzengolfer ist unbeschreiblich.

Petra Kinzl

» zur Person

Franziska Berndorfer, Jahrgang 1971, ist ausgebildete Dipl. Yogalehrerin (PGA) mit Spezialisierung auf Personal Training (Inside-Yoga, Frankfurt) und Yoga für Golfer (Katherine Roberts, USA). Sie ist ausgebildetete TPI 1 Golf Fitness Instruktorin und zertifizierter Golf Fitness Professional.
Aufgewachsen in Oberfranken führte sie ihr beruflicher Weg als Business Controllerin vor zehn Jahren nach Oberösterreich.
Die „halbe" Hausruckviertlerin betreibt seit 2011 ein Yoga-Studio in Peuerbach, woher auch ihr Vater stammt. Als leidenschaftliche Golferin sieht sie in Yoga die ideale Ergänzung, um das Golfspiel zu verbessern und Verletzungen vorzubeugen.

www.yogaspace.at
www.fit-pro-golf.com

Foto: NewArt Linz

» Info

SPRECHEN SIE GOLF?

Green *(= Grün): eine speziell am Ende der Spielbahn vorbereitete Rasenfläche, in der das Loch zum Einputten gesteckt wird*

Tee *(= Abschlag): Ort, an dem von jedem Loch der erste Schlag durchgeführt wird, als Tee wird auch das kleine Hölzchen bezeichnet, auf den beim Abschlag der Ball aufgesetzt wird*

Handicap *(HCP): Kennzahl für die Spielstärke eines Golfers*

Pro: *Abkürzung für „Professional", also einen Berufsspieler; weibliche Form: Proette*

Quelle: www.evagolf.de

YOGA FÜR ANFÄNGER:

Surya Namaskar *(der Sonnengruß): ist eine Abfolge von (normalerweise) 12 Übungen, die fließend ineinander übergehen.*
Der Sonnengruß dient zur Aktivierung des ganzen Körpers und wird besonders am Morgen bzw. zum Aufwärmen durchgeführt.
Namaste: *Grußwort zwischen Schüler und Lehrer. Bedeutet: Ich verneige mich vor dir. Ich verneige mich vor dem Göttlichen in dir.*
Adho mukha svanasana *(„der nach unten schauende Hund"): „Des Yogis liebstes Tier"; eine Yogaübung, bei der man den Hintern aus dem Vierfüßlerstand weit nach oben Richtung Decke streckt, indem die Beine durchgestreckt werden und der Oberkörper sich Richtung Oberschenkel bewegt. Der Körper bildet ein nach unten gerichtetes V.*
Shavasana *(Totenstellung = Rückenentspannungsstellung): Ziel einer jeden Yogastunde ist die Tiefenentspannung im Liegen.*