

since 35 years
feine adressen

Metropolregion Nürnberg

anzeige



Dermatologische Privatpraxis
Bahnhofplatz 6 · 90762 Fürth
Tel. 0911 50 72 03 40
www.zanardo.de

Siehe Seite 13 a See page 13 a

Event: Unternehmer Lounge · Lifestyle: 110 years Montblanc
Interview: David Bennett, Sotheby's · Travel: Highlights

www.finestworldwide.com





Mentales Training – Leistung verbessern und Vorstellungskraft nutzen

Journalistin AnneMarie Storch sprach mit Golf- und Sport-Mental-Coach **Christina Taylor**

Frau Taylor, was versteht man unter einem mentalen Golftraining? Mentales Training zielt auf unsere Vorstellungen ab. So haben wir bspw. eine konkrete Vorstellung von uns als Person oder eine davon, wie wir handeln. Diese gedanklichen Bilder werden nun ins Bewusstsein gebracht; sie lassen sich kontrollieren und systematisch gezielt optimieren. Mentales Training läuft rein geistig ab. Wird dies dann praktisch beim Golfen umgesetzt, vollzieht es sich von innen nach außen. Eine Balance von Körper, Geist und Seele lässt sich auf diese Weise herstellen, was ermöglicht, das eigene Leistungspotenzial besser auszuschöpfen. Durch Visualisierung und Übungen dazu, sich Situationen konkret vorzustellen, entstehen neue Gewohnheiten im Denken, Fühlen und Handeln.

Was bewirkt mentale Stärke?

Wer mental stark ist, schöpft seine Talente voll aus und eignet sich nötige Fertigkeiten an. Mental trainierte Spieler eignen sich neue Golftechniken effektiver an als mental untrainierte. Aus diesem Training erwächst eine Stärke, die zu einer höheren Belastbarkeit und zu einem größeren Konzentrationsvermögen führt. Das Selbstvertrauen wächst, eine positivere Einstellung entsteht und Körper und Geist regenerieren schneller. Immense Kräfte lassen sich so freisetzen. Die Selbstreflexion nimmt zu, genauso wie die Fähigkeit, sich zu verändern. Auf diese Weise entsteht mehr Sicherheit. Sie wirkt sich bei schwierigen Schlägen aus und gibt Ruhe und Leichtigkeit auf dem Platz.

Bobyfit Athletic Gym

Rothenburger Str. 245 · 90439 Nürnberg
Mobil +49 (0)159.02 57 55 57 · Tel. +49 (0)911.92 34 16 90
info@bobyfit.de · www.bobyfit.de
www.facebook.com/BobyfitAthleticGym



Das Bobyfit Athletic Gym bietet seinen Kunden ein modernes Funktional-Training-Studio. Hier treffen beste Trainingsprogramme auf eine moderne, freundliche Atmosphäre. Ob für Einzelpersonen oder Unternehmen – professionelle Trainer erstellen für jeden ein individuelles Training und stehen mit Rat und Tat zur Seite. Sie möchten sich gesünder fühlen, besser aussehen oder leistungsfähiger werden? Im Bobyfit Athletic Gym können Sie Ihre Ziele erreichen. Hier lernen Sie, wie Sie das wirksamste Fitnessgerät der Welt – Ihren Körper – am effizientesten einsetzen können. Bei Bobyfit trainieren Sie nicht nur Ihre Gesundheit, sondern Sie werden ein Teil der Gemeinschaft.

 *The Bobyfit Athletic Gym offers customised and functional training programmes for individuals and companies in a friendly atmosphere. Professional trainers provide complete guidance and support.*

Rosegardens

Vordere Sterngasse 24 · 90402 Nürnberg
Tel.+49 (0)911.22 75 10 · Fax +49 (0)911.22 75 10
info@rosegardens.de · www.rosegardens.de



Entdecken Sie England in seiner schönsten Form! Schwelgen Sie bei klassischer Musik im altviktorianischen Ambiente. Rosegardens präsentiert Ihnen namhafte Hersteller und Königshauslieferanten wie Penhaligon's, Bronnley, Crabtree & Evelyn und Floris. Eine edle Auswahl an feinsten Marmeladen, Keksen bis zu Porzellan runden das Sortiment ab. Nehmen Sie sich etwas Zeit und besuchen Sie das kleine, feine Einkaufsparadies von Rosegardens.

 *Rosegardens offers a large selection of fine English brands like Penhaligon's, Bronnley, Crabtree & Evelyn and Floris. Jams, cookies and china complete the selection.*

Wo beginnt Ihr Golfcoaching?

Auf dem Golfplatz. Im vorherigen Gespräch habe ich bereits persönliche Motive und konkrete Ziele meines Klienten eruiert. Auf dem Platz spielt er dann vier bis fünf Löcher. Dabei begleite ich ihn. Wir setzen praxisnah wichtige Routinen ein und bearbeiten gemeinsam die fokussierten Schwerpunkte.

Was passiert während der ein- bis zweistündigen Runde auf dem Platz?

Während des Spiels zeigen sich genau die Schwerpunkte, die mein Klient bearbeiten möchte. Z.B. kann es eine Herausforderung sein, mit schlecht getroffenen Bällen gut umzugehen. Oder es treten Blockaden auf, wenn Hindernisse zu bewältigen sind. Nervosität kann sich einstellen oder man kämpft bei einem Schlag über Wasser mit einer Verkrampfung, ja, vielleicht sogar mit Angst. Ich bevorzuge das Einzelcoaching. Die drei wichtigsten Routinen stimme ich individuell auf meine Klienten ab: Die Routine vor dem Schlag (»Pre-Shot-Routine«), die eine systematische Vorbereitung auf den Schlag bedeutet; die Routine nach dem Schlag (»Post-Shot-Routine«), die das Vorgehen nach dem Schlag bzw. zwischen den Schlägen umfasst, und die Routine beim Putten (»Putt-Routine«), bei der es um den Ablauf des Puttens geht, bis der Ball ins Loch fällt. Zusammen mit meinem Klienten erarbeite ich ein Konzept, das er langfristig bei seinen Golfkunden anwenden kann.

Wie kann ich meine Performance auf dem Platz erhöhen?

Eine Voraussetzung für die Steigerung der eigenen Leistung ist, die mentalen Herausforderungen, die sich im Golfspiel ergeben, zu erkennen und anzunehmen.

Wie geht es mir nach dem Golfcoaching?

Immer wieder erlebe ich eine tiefe Befriedigung bei meinen Klienten, weil sie die Herausforderung tatsächlich angenommen haben. Durch die Anwendung passender Methoden gelingt es oft, Blockaden wirklich aufzulösen. Freude und Begeisterung stellen sich regelmäßig ein, weil meine Klienten nunmehr Schläge produzieren können, die ihnen schon lange nicht mehr gelungen sind.

Gibt es etwas, das Ihnen auf dem Golfplatz besonders auffällt?

Ich wundere mich darüber, dass die meisten Golfer diesen Sport zwar als ihr Hobby und Freizeitvergnügen betrachten, tatsächlich aber nicht viel Freude auf dem Platz haben. Stattdessen sehe und höre ich ihre Verärgerung oder den Frust. Es ist mir ein Anliegen, die Golfspieler an etwas zu erinnern, das in ihnen steckt. Mit der richtigen Frage wird das Ziel klar. Ich bin eine Fragestellerin und führe meine Klienten zu mehr Gelassenheit und einer klaren Sicht. Das steigert den Erfolg und verbessert den Score.

Vielen Dank für das Gespräch.

Weitere Infos unter: www.mental-golf.de,

Tel. +49 (0)172.614 31 61, info@mental-golf.de



Le MERIDIEN

JEDEN SONNTAG
BRUNCH IM
LE MERIDIEN
GRAND HOTEL
NÜRNBERG

LE MERIDIEN
GRAND HOTEL NÜRNBERG

Bahnhofstraße 1-3
90402 Nürnberg, Germany
T +49 911 2322 0
lemeridiennuernberg.com

DTM-Golfturnier in Lauterhofen

Bereits zum 14. Mal nahmen Motorsport-Verantwortliche, Partner, Sponsoren, lokale Prominente und langjährige Freunde des Norisring-Rennens die Gelegenheit wahr, um sich beim DTM Golfcup auf das nahende Rennwochenende »einzuschwingen«. Ausrichter des erfolgreichen Auftakt-Events war von Anfang an die Kommunikations- und Marketingagentur IKmedia, die ihren Sitz seit 2016 in Schwaig bei Nürnberg hat. Inhaber Oliver Schielein bedankte sich bei

allen Mitwirkenden und Teilnehmern für den gelungenen Tag, der mit der Siegerehrung und dem anschließenden genüsslichen Abendessen seinen Ausklang fand.



v.l.: DTM-Pilot Daniel Juncadella, Skisprung-Legende Dieter Thoma, Josef Stadtfeld (Geschäftsführer forum gelb GmbH, Deutsche Post) und Hockey-Olympiasieger Max Müller