



## Kinder an den Ball!

### GOLFKURSE FÜR DEN NACHWUCHS



Kennen Sie das? Sie erzählen jemandem, wie viel Spaß das Golfspielen macht und derjenige schaut Sie skeptisch an. Noch mehr Ungläubigkeit ernten Sie zumeist, wenn Sie Kinder davon überzeugen wollen.

Doch es gibt Hoffnung. Und die kommt quietschbunt und glitzernd daher und - man hätte es sich fast denken können - aus den USA. So erklärt sich auch der Name: SNAG, kurz für Starting

New At Golf. Die Techniken des Golfsports werden hier auf vereinfachte und kindgerechte Weise vermittelt. Aus diesem Grund gibt es auch nur zwei Schläger. Beim SNAG heißt das Eisen Launcher und der Putter wird Roller genannt. Vergrößerte Schlagflächen erleichtern das Treffen des weichen Balls, der eher einem Tennisball als einem Golfball ähnelt. Zielscheiben, die auf den Boden gelegt werden, sind mit Klettsystemen

ausgestattet, auf denen die Bälle haften bleiben. Gespielt wird nach einer Punkteordnung, die schnelle und motivierende Erfolgserlebnisse verspricht.

Was manch einem Golfer vielleicht nur ein Kopfschütteln entlockt, wurde tatsächlich lange ausgetüfelt und hat auch die Pros von WINSTONGOLF überzeugt. So sind beispielsweise die fünfkantigen Schlägergriffe mit farbigen Mar-

kierungen versehen, um eine korrekte Griffhaltung von Anfang an zu trainieren. Alle wichtigen Elemente des Golfsports sind in die Spielausstattung integriert: Putting, Chipping, Pitching und lange Schläge können geübt werden. Das Spiel, dessen sämtliche Materialien unfall- und verletzungsfrei gestaltet sind, ist bereits für Kinder ab zwei Jahren geeignet und kann bei WINSTONGOLF als Unterrichtseinheit gebucht werden.

Auch das von WINSTONGOLF kreierte Einsteigerangebot „Actiongolf“ gibt es von nun an als Kindervariante. Der dreistündige Spaß inklusive Golfbuggy fahren und „Pommes-Flatrate“ ist perfekt geeignet für einen Kindergeburtstag. Ebenfalls neu im Programm sind Golf-Schnupperkurse für die Jüngsten.



Alle Angebote:  
[www.winstongolf.de/kinder](http://www.winstongolf.de/kinder)

## Spaß am Sport

„BEWEGENDER GARTEN“ – DER NEUE PLAY PARC VON SCHLOSS KAARZ



Play Parc: Der Bewegende Garten von Schloss Kaarz

Erst einen Fuß auf die stählerne Pedale setzen, dann den anderen. Etwas wackelig fühlt es sich noch an, so auf den gebogenen Schienen stehend. Also doch lieber die Hände an die Griffstange. Jetzt die Balance finden und – zunächst langsam, dann schneller werdend – die Beine entgegengesetzt zueinander bewegen. Schön locker in der Hüfte bleiben, steht auf dem Schild mit den Übungen. Okay.

„Wellenlaufen“ heißt diese Station mit dem langgestreckten, geschwungenen Gerät. Es ist eines von acht Outdoor-Fitnessobjekten im neuen „Bewegenden Garten“ von Schloss Kaarz, der ganzjährig kostenlos genutzt werden kann. Umringt von hohen Bäumen liegt das Areal im sieben Hektar großen Schlosspark. Mithilfe des Bewegungsparcours kann jeder nahezu sämtliche Muskelbereiche seines Körpers trainieren. Die Gleichgewichtsfähigkeit wird gefördert, die Beinmuskulatur aktiviert, die Ausdauer gestärkt. Klassische Übungen wie Kniebeuge und Liegestütze können an den wissenschaftlich erprobten Geräten absolviert werden. Wen dies zu sehr an den früheren Sportunterricht erinnert, der geht einfach aufs Hally-Gally-Dreh-Wipp-Mich-Karussell. So heißt die Station wirklich. Klingt definitiv nach Spaß.

Nach ein paar Minuten ist der Dreh beim Wellenlaufen gefunden. In den untrainierten Partien zieht es leicht, aber nicht unangenehm. Jetzt brauchen die Beine mal eine kurze Pause. Was also als nächstes ausprobieren? Ab auf die Hängelleiter!

Guido Lautenschläger stand bei der Konzeption für den „Bewegenden Garten“ beratend zur Seite. Der Personal Trainer erzählt, warum so genannte Play Parcs perfekte Trainingsorte sind, gibt Tipps – und räumt nebenbei mit ein paar Klischees seiner Berufsgruppe auf. Gäste von Schloss Kaarz können ihn als Trainingsbegleiter im Play Parc engagieren.

### Wie gefällt Ihnen die Idee der Play Parcs?

Ich liebe das! Ganz ehrlich, ich trainiere wahnsinnig gern an solchen Geräten. Für mich persönlich ist das Zusammenspiel von Sport und Natur mit ihren Elementen perfekt. Es hat etwas ungemein Ursprüngliches, wenn du dich bewegst und dir dabei der Wind entgegenbläst, die Sonne dich wärmt oder dir auch mal der Regen ins Gesicht peitscht. Eine Trainingseinheit draußen entschleunigt viel mehr als eine im Fitnessstudio. Dort hast du natürlich gleichbleibende Bedingungen, 365 Tage im Jahr, 24 Stunden am Tag. Aber eben auch eine eher sterile Atmosphäre.

### Nun ist es ja nicht jedermanns Sache, in der Öffentlichkeit Sport zu treiben. Was raten Sie jemandem, der unsicher ist?

Aktive Sportler haben damit naturgemäß kein Problem. Aber es gibt nicht wenige Menschen, die sich anfangs etwas scheuen, im öffentlichen Raum Sport zu treiben. Das ist völlig normal. Daher sollte man nicht gleich Sportplätze an Strandpromenaden à la Kalifornien aufsuchen. Grundsätzlich gilt: Einen Trainingspartner zu haben ist immer gut, denn dieser lenkt einen ab. Da ist die Frage „Wie sehe ich aus?“ schnell vergessen. Der Play Parc von Schloss Kaarz ist übrigens von Bäumen umgeben und dadurch vor Blicken gut geschützt.

### Für wen ist der Play Parc von Schloss Kaarz geeignet?

Wir haben den Play Parc so konzipiert, dass sowohl 10- als auch 75-Jährige genügend Geräte finden, an denen sie sich „austoben“ können. Bei allem steht der Spaß an Bewegung im Vordergrund, es soll sich gar nicht anfühlen wie Sport. Das kommt letztlich aber auf die ausgewählten Übungen an: Es gibt zwei, drei Stationen, an denen auch Leistungssportler ein gehobenes Fitnessstraining absolvieren können. Im Ganzen betrachtet ist der Play Parc eine wunderbare Einstiegsmöglichkeit für alle Menschen, die sich mehr bewegen wollen. Man muss sich noch nicht einmal extra Sportsachen anziehen, sondern kann hier einfach einen kleinen Zwischenstopp während seines Spaziergangs machen.

### Welche ist Ihre Lieblingsstation?

Ich mag besonders das sechs Meter lange Trampolin. Durch die enorme Länge macht das Springen in verschiedenen Kombinationen extrem viel Spaß.

### Sie begleiten Menschen auf ihrem Weg zu mehr Fitness als Personal Trainer. Wie sind Sie zu diesem Beruf gekommen?

Ich bin mit Sport groß geworden, er war schon immer ein elementarer Bestandteil meines Lebens. Mit 17 oder 18 Jahren habe ich mich in einem Schweriner Fitnessstudio angemeldet und später auch ein Praktikum gemacht. Dort habe ich gemerkt, wie genial es ist, mit Menschen in ihrer Freizeit zu arbeiten. Aber zuvor hatte ich einen anderen beruflichen Weg im Sinn, nach dem Wehrdienst war eigentlich eine Beamtenlaufbahn geplant. Gut, dass ich mich vor 13 Jahren anders entschieden habe...

### Und Ihre typischen Kunden heute als Personal Trainer sind die Ehefrauen reicher Firmenchefs?

Nein. Meine jüngste Kundin ist 17 Jahre alt, der älteste Kunde 90. Klar sind darunter Steuerberater, Unternehmer und Ärzte. Aber auch die angestellte Krankenschwester. Letztlich macht nur die Anzahl der gebuchten Stunden im Monat den Unterschied – viel wichtiger als die Frequenz aber ist die Kontinuität. Viele meiner Kunden zahlten jahrelang Mitgliedsbeiträge

in einem Fitnessstudio, gingen aber nicht hin. Und sagten sich irgendwann: Das Geld kann ich auch besser investieren.

### Nun hat ja längst nicht jeder einen Personal Trainer an seiner Seite. Haben Sie einen Tipp für alle, die sich selbst motivieren müssen?

In der Tat sind die ersten zwölf bis 14 Wochen entscheidend, wenn man sich vornimmt, mehr Sport zu treiben. Diese Zeit muss man überstehen, damit etwas zur - bestenfalls liebgewonnenen - Gewohnheit wird. Danach merkt man erst richtig, dass es einem durch die regelmäßige Bewegung besser geht. Aber für diesen Zeitraum braucht jeder Mensch einen Satz, eine Eigenmotivation, ein Ziel, das hilft, durchzuhalten. Schließen Sie hohe Wetten ab, gewinnen Sie die Nachbarin als Trainingspartnerin. Das Überstehen dieser Wochen ist die schwierigste Aufgabe - und der häufigste Grund, weshalb die meisten Vorhaben vorschnell scheitern.



Guido Lautenschläger,  
Personal Trainer im Interview



Mehr Informationen:  
[www.schlosskaarz.de/bewegender-garten](http://www.schlosskaarz.de/bewegender-garten)



» Das ganze Interview lesen Sie im Online-Liebesbrief auf Seite 7.