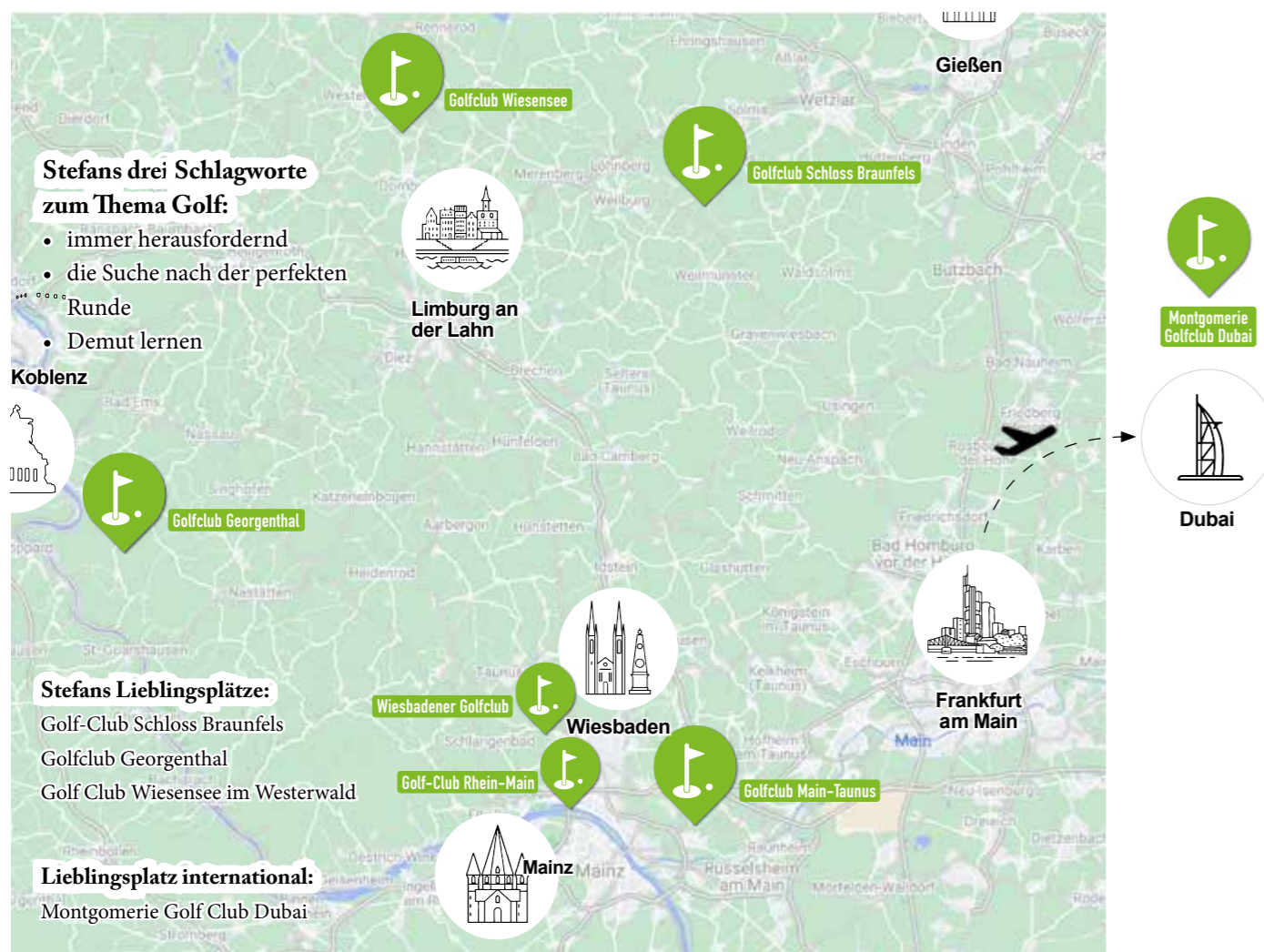


# KLEINER URLAUB IM ALLTAG

*Es ist nie zu spät! Golf gehört definitiv zu den Sportarten, die man in jedem Alter erlernen kann. Jemand, der die Faszination des Sports kennt, ist der ehemalige Wiesbadener Weltklasse-Hockeyspieler Stefan Blöcher, der schon während seiner aktiven Zeit öfter mal den Hockey- gegen den Golfschläger tauschte.*

**AUTORIN: SUSANNE KARG / FOTO: RUI CAMILO / KARTE: STEFANIE LAIB**



Stefan Blöcher war zu lange Leistungssportler, um nicht auch beim Golf Ehrgeiz zu entwickeln. Handicap 4: Das ist sehr ambitioniert! Einfach erklärt, ergibt sich das ›Handicap‹ aus der Differenz der Schläge für eine Golfrunde und einer vorgegebenen Anzahl an Schlägen für den jeweiligen Platz. Doch der Sport funktioniert natürlich auch auf Freizeitsport-Niveau. Viele sagen sogar, dass die beste Zeit für den Golfsport anfängt, wenn die Zeit des Leistungssports vorbei ist. Nicht von Ungefähr greifen viele Spitzensportler nach dem Karriereende zum Golfschläger. »Es gibt keine Altersgrenze für den Golfsport«, ist auch Blöcher überzeugt. Wer zuvor schon etwas sportlich aktiv war, brauche keine Schwellenangst zu haben, Talent sei altersfrei. Beste Voraussetzungen hätten zum Beispiel diejenigen, die zuvor schon Tennis, Hockey oder Handball gespielt haben.

Arbeitsplatz, Computer, Auto, Fernsehen – die meisten Menschen sitzen zu viel. Mittlerweile zählt diese Immobilität in der Gesellschaft zu einem der Hauptrisikofaktoren für die Entwicklung chronischer Krankheiten. Gerade Golf baut dem Einrusten vor. Wer einen 18-Loch-Kurs spielt, läuft mehrere Stunden rund zehn Kilometer an der frischen Luft und absolviert so ein vernünftiges Fitnessprogramm. Viele Muskelgruppen werden gestärkt und das Schwingen des Schlägers trainiert zudem Beweglichkeit, Koordination und Konzentration. Wer Golf spielt, ist mit seinen Gedanken präsent. Es ist nämlich schon eine Herausforderung, als Anfänger den Ball überhaupt zu treffen. Golfanlagen sind auch Natur- und Landschaftsparadiese. Die Weite, das Grün, die Ruhe: Es ist wie ein kleiner Urlaub im Alltag. »Ich empfinde es immer als ein Privileg, auf den Plätzen zu spielen«, schwärmt Blöcher.

Golf hat aber auch eine hohe gesellschaftliche und soziale Komponente, sowohl für Alleinstehende als auch für Paare. Das Klubleben ist vielfältig, von Turnieren, Seniorengolf, Damen- und Herrengolf bis zu Klubabenden und Golfreisen. Bei den zahlreichen Veranstaltungen ergeben sich neue Bekanntschaften und Freundschaften. »Eigentlich gibt es nichts Besseres im Alter, als Golf zu spielen, man ist an der frischen Luft, treibt Sport mit Gleichgesinnten und lässt den Tag gesellig im Klubhaus ausklingen«, ist Blöcher überzeugt. Der Sport lässt sich auch ideal mit Urlaubsreisen verbinden. Schließlich gibt es auf der ganzen Welt wunderschöne Anlagen.

Für den Einstieg empfiehlt Blöcher einen Schnuppertag oder -kurs, wobei die Ausrüstung zur Verfügung gestellt wird. Danach folgt ein Platzreife-kurs, sozusagen der Führerschein für das Golfspielen, um die Platzregeln zu erlernen und einen gewissen Standard zu erfüllen. Gerade im etwas höheren Alter ist es umso wichtiger, die Technik mit richtigen Schwüngen und Bewegungsabläufen zu beherrschen, um Verletzungen vorzubeugen. »Meistens ist man dann begeistert von dem Spiel und sucht einen Klub, in dem man sich wohlfühlt«, meint Blöcher. Bei der Wahl sollte man sich einen verkehrsgünstig gelegenen Platz in der Nähe des Wohnortes suchen. Zweites Auswahlkriterium sind die Mitgliedsstruktur und der finanzielle Rahmen, da die Mitgliedsbeiträge je nach Klub stark variieren. Zu Beginn ist die Anschaffung einer kleinen Auswahl an Schlägern samt Golftasche notwendig. Für Stefan Blöcher ist Golf auch nach vielen aktiven Jahren noch immer eine sportliche Herausforderung. Stets auf der Suche nach der perfekten Runde hat er eins gelernt: Demut. Denn jede neue Golfrunde hält Überraschungen parat.



▲ Stefan Blöcher Geschäftsführer der BRI-TA-Arena SV Wehen Wiesbaden GmbH und leidenschaftlicher Golfer.

## VIVART SERVICE

### Golf kennenlernen exklusiv für VivArt Lebenszeit-Leser!

Schnupperstunde mit Stefan Blöcher im Golfclub Georgenthal am 26. Juni, 16:00 Uhr. Anmeldung unter [lebenszeit@vivart.de](mailto:lebenszeit@vivart.de). Die ersten zehn Interessenten können teilnehmen.

### Golfclubs in Wiesbaden:

Wiesbadener Golf-Club e. V.  
[www.wiesbadener-golfclub.de](http://www.wiesbadener-golfclub.de)

Golf-Club Rhein-Main e. V.  
[www.golfclubrheinmain.de](http://www.golfclubrheinmain.de)

Golf-Club Main-Taunus e. V.  
[www.golfclubmaintaunus.de](http://www.golfclubmaintaunus.de)

Golfclub Georgenthal e. V. mit Hotel  
[www.hofgut-georgenthal.de](http://www.hofgut-georgenthal.de)





# ›STAY AND PLAY‹

## VIVART SERVICE

Soll es die kurze Alltagsflucht oder die große Golf-Reise werden? Bei der Golf-Auszeit ›Stay & Play‹ haben Sie die Wahl. Wer nur ein paar Tage auf dem Golfplatz erleben möchte, kann sich für ein Drei-Tage-Arrangement entscheiden. Wer ein paar Tage länger dort sein und neben Golf auch die vielfältige Region entdecken möchte, für den bietet das Hofgut Georgenthal ein ›Stay & Play-Paket‹ über fünf oder sieben Nächte an – und natürlich individuelle Arrangements.

Möchten Sie sich über Spiel- und Trainingsmöglichkeiten informieren? Kontaktieren Sie direkt das Golf-Team des Hofguts Georgenthal unter 06128 943-523 oder

[golfclub@hofgut-georgenthal.de](mailto:golfclub@hofgut-georgenthal.de)

**Hofgut Georgenthal GmbH & Co. KG:**  
Georgenthal 1, D-65329 Hohenstein  
Tel. 06128 9430, Fax 06128 943333

[hofgut-georgenthal.de](http://hofgut-georgenthal.de)

*Hotel – Golf – Spa – Restaurant. Mehr Sehnsuchtsort kann es nach so vielen Monaten zu Hause kaum geben. Das Hofgut Georgenthal bietet – neben anderen Arrangements – eine schnell erreichbare Golf-Auszeit an, nur 16 Kilometer von Wiesbaden entfernt.* **AUTORIN: MIRIAM BECKER // FOTO: RALPH DÖRNTE**

Der 18-Loch-Meisterschafts-Course ist 5.700 Meter lang, hat drei Par-5-, zehn Par-4- und fünf Par-3-Spielbahnen. Es gibt neun Teiche, 60 Bunker und ein stark onduliertes Gelände mit bis zu 35 Metern Höhenunterschied pro Loch. »Wir haben hier im Taunus ein kleines Golfparadies etabliert«, sagt Jens H. Kloeren. Anlass zur Bescheidenheit hat der Golf-Manager des Hofguts Georgenthal tatsächlich nicht. 18 Bahnen ziehen sich wie ein Amphitheater über das trichterförmige Gelände, in dessen Mitte das Hofgut und heutige 4-Sterne-Superior-Hotel liegt. Für die von Wiesen und Wäldern geprägte Umgebung zeichnet das Mittelgebirge Taunus verantwortlich, für den im Jahr der Golfplatz 2016 harmonisch eingefügten Parcours der Düsseldorfer Golfplatz-Architekt Christian Althaus, der sich an einem klassischen ›Links-Course‹ orientierte. »Die besondere Formung der Landschaft macht die Bahnen überaus abwechslungsreich und ermöglicht ein herausforderndes Spiel«, erklärt Kloeren, »und eignet sich zugleich für Einsteiger.«

# FITMACHER: GENERATIONENAUSTAUSCH

*In jeder Ausgabe berichtet Luisa Hartung von der Freundschaft mit ihren SilberFreundinnen. Eine Kolumne über Gesundheit von Körper und Geist – in der Jugend sowie im Alter.* **AUTORIN: LUISA HARTUNG**

»Omi, wie hältst du dich eigentlich fit?« – »Na, mit euch! Ihr haltet mich fit! Mit eurer Gesellschaft, euren Erzählungen und unserem Austausch über das Leben!« Diese Antwort kam wie aus der Pistole geschossen. Nicht die Gartenarbeit oder die Übungen, die meine Großmutter ab und zu macht, um ›nicht zu vergessen, wie man sich bewegt‹, wie sie es immer so schön ausdrückt, waren ihre ersten Gedanken zum Thema Fitbleiben, sondern die gemeinsame Zeit, die wir miteinander verbringen. Auch meine andere SilberFreundin gab mir eine sehr ähnliche Antwort auf meine Frage: »Ich halte mich mit Spaziergängen und meinem Sport fit, zumindest körperlich. Ich glaube, was mich jedoch wirklich fit hält, sind meine Freunde und die Gesellschaft von Menschen wie dir. Ihr jungen Menschen bringt immer wieder Esprit aus eurem Leben in meines und euch zuhören zu dürfen und unterstützen zu können, das hält meinen Geist in Bewegung!«

Den Geist in Bewegung halten, das war ein sehr gutes Stichwort. Denn ist unser Geist nicht so etwas wie der Motor unseres Körpers? »Aber natürlich ist er das! Wenn mein Geist nicht mitmacht, wird es mein Körper vermutlich auch nicht mehr. Oder zumindest wesentlich weniger. Deswegen ist der Austausch mit anderen Menschen für mich so unglaublich wichtig. Und der Austausch mit einem jungen Menschen lässt einen die Welt immer wieder aus einer anderen Perspektive betrachten, das ist einfach wunderbar und hält den Geist fit«, erläutert meine SilberFreundin weiter.

Das waren sehr einleuchtende Worte. Denn der geistige Austausch, sowohl mit meinen SilberFreundinnen als auch meiner Großmutter, regt mich dazu an, umzudenken, zu reflektieren und einen Perspektivenwechsel vorzunehmen. Derselbe Austausch, aber quasi umgekehrt. Ihre Erfahrungen aus der Vergangenheit tragen nicht nur dazu bei, das Leben mal aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Nein, sie ermöglichen es mir, meinen Geist fit und in Bewegung zu halten und mich so immer weiterentwickeln zu können. Auf diese Weise bleiben wir über die Generationen hinweg gemeinsam fit, und das geistig wie körperlich, denn Körper und Geist harmonieren bei ähnlichem Wohlbefinden wohl am allerbesten miteinander.



Foto: Style is Ageless

▲ Luisa Hartung mit ihrer Großmutter

## VIVART SERVICE

Luisa Hartung ist mitten in ihren Zwanzigern. Sie führt leidenschaftlich ihren Blog ›Style is Ageless‹, auf dem sich das Leben von ihr und ihren SilberFreundinnen rund um die Themen Freundschaft, Mode, Schönheit und selbstbewusstes Altern verfolgen lässt. [style-is-ageless.de](http://style-is-ageless.de)





# ›STAY AND PLAY‹

## VIVART SERVICE

Soll es die kurze Alltagsflucht oder die große Golf-Reise werden? Bei der Golf-Auszeit ›Stay & Play‹ haben Sie die Wahl. Wer nur ein paar Tage auf dem Golfplatz erleben möchte, kann sich für ein Drei-Tage-Arrangement entscheiden. Wer ein paar Tage länger dort sein und neben Golf auch die vielfältige Region entdecken möchte, für den bietet das Hofgut Georgenthal ein ›Stay & Play-Paket‹ über fünf oder sieben Nächte an – und natürlich individuelle Arrangements.

Möchten Sie sich über Spiel- und Trainingsmöglichkeiten wie Schnupperkurse, Platzrefekurse und Einzeltraining informieren? Kontaktieren Sie direkt das Golf-Team des Hofguts Georgenthal unter: 06128 943-523 oder [golfclub@hofgut-georgenthal.de](mailto:golfclub@hofgut-georgenthal.de)

**Hofgut Georgenthal GmbH & Co. KG:**  
Georgenthal 1, D-65329 Hohenstein  
Tel. 06128 9430, Fax 06128 943333

[hofgut-georgenthal.de](http://hofgut-georgenthal.de)

*Hotel – Golf – Spa – Restaurant. Mehr Sehnsuchtsort kann es nach so vielen Monaten zu Hause kaum geben. Das Hofgut Georgenthal bietet – neben anderen Arrangements – eine schnell erreichbare Golf-Auszeit an, nur 16 Kilometer von Wiesbaden entfernt.* **AUTORIN: MIRIAM BECKER // FOTO: RALPH DÖRNTE**

Der 18-Loch-Meisterschafts-Course ist 5.700 Meter lang, hat drei Par-5-, zehn Par-4- und fünf Par-3-Spielbahnen. Es gibt neun Teiche, 60 Bunker und ein stark onduliertes Gelände mit bis zu 35 Metern Höhenunterschied pro Loch. »Wir haben hier im Taunus ein kleines Golfparadies etabliert«, sagt Jens H. Kloeren. Anlass zur Bescheidenheit hat der Golf-Manager des Hofguts Georgenthal tatsächlich nicht. 18 Bahnen ziehen sich wie ein Amphitheater über das trichterförmige Gelände, in dessen Mitte das Hofgut und heutige 4-Sterne-Superior-Hotel liegt. Für die von Wiesen und Wäldern geprägte Umgebung zeichnet das Mittelgebirge Taunus verantwortlich, für den im Jahr der Golfplatz 2016 harmonisch eingefügten Parcours der Düsseldorfer Golfplatz-Architekt Christian Althaus, der sich an einem klassischen ›Links-Course‹ orientierte. »Die besondere Formung der Landschaft macht die Bahnen überaus abwechslungsreich und ermöglicht ein herausforderndes Spiel«, erklärt Kloeren, gleichzeitig ist der Verlauf der Spielbahnen auch für Einsteiger angenehm zu spielen.

# FITMACHER: GENERATIONENAUSTAUSCH

*In jeder Ausgabe berichtet Luisa Hartung von der Freundschaft mit ihren SilberFreundinnen. Eine Kolumne über Gesundheit von Körper und Geist – in der Jugend sowie im Alter.* **AUTORIN: LUISA HARTUNG**

»Omi, wie hältst du dich eigentlich fit?« – »Na, mit euch! Ihr haltet mich fit! Mit eurer Gesellschaft, euren Erzählungen und unserem Austausch über das Leben!« Diese Antwort kam wie aus der Pistole geschossen. Nicht die Gartenarbeit oder die Übungen, die meine Großmutter ab und zu macht, um ›nicht zu vergessen, wie man sich bewegt‹, wie sie es immer so schön ausdrückt, waren ihre ersten Gedanken zum Thema Fitbleiben, sondern die gemeinsame Zeit, die wir miteinander verbringen. Auch meine andere SilberFreundin gab mir eine sehr ähnliche Antwort auf meine Frage: »Ich halte mich mit Spaziergängen und meinem Sport fit, zumindest körperlich. Ich glaube, was mich jedoch wirklich fit hält, sind meine Freunde und die Gesellschaft von Menschen wie dir. Ihr jungen Menschen bringt immer wieder Esprit aus eurem Leben in meines und euch zuhören zu dürfen und unterstützen zu können, das hält meinen Geist in Bewegung!«

Den Geist in Bewegung halten, das war ein sehr gutes Stichwort. Denn ist unser Geist nicht so etwas wie der Motor unseres Körpers? »Aber natürlich ist er das! Wenn mein Geist nicht mitmacht, wird es mein Körper vermutlich auch nicht mehr. Oder zumindest wesentlich weniger. Deswegen ist der Austausch mit anderen Menschen für mich so unglaublich wichtig. Und der Austausch mit einem jungen Menschen lässt einen die Welt immer wieder aus einer anderen Perspektive betrachten, das ist einfach wunderbar und hält den Geist fit«, erläutert meine SilberFreundin weiter.

Das waren sehr einleuchtende Worte. Denn der geistige Austausch, sowohl mit meinen SilberFreundinnen als auch meiner Großmutter, regt mich dazu an, umzudenken, zu reflektieren und einen Perspektivenwechsel vorzunehmen. Derselbe Austausch, aber quasi umgekehrt. Ihre Erfahrungen aus der Vergangenheit tragen nicht nur dazu bei, das Leben mal aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Nein, sie ermöglichen es mir, meinen Geist fit und in Bewegung zu halten und mich so immer weiterentwickeln zu können. Auf diese Weise bleiben wir über die Generationen hinweg gemeinsam fit, und das geistig wie körperlich, denn Körper und Geist harmonieren bei ähnlichem Wohlbefinden wohl am allerbesten miteinander.



Foto: Style is Ageless

▲ Luisa Hartung mit ihrer Großmutter

## VIVART SERVICE

Luisa Hartung ist mitten in ihren Zwanzigern. Sie führt leidenschaftlich ihren Blog ›Style is Ageless‹, auf dem sich das Leben von ihr und ihren SilberFreundinnen rund um die Themen Freundschaft, Mode, Schönheit und selbstbewusstes Altern verfolgen lässt. [style-is-ageless.de](http://style-is-ageless.de)