

01 | 2025

INSIDE

GOLF | LIFESTYLE | CLUB

GOLF-FREIZEIT in der REGION

GOLF ALS NETWORKING-SPORT

DER EINFLUSS DES
HANDICAPS AUF
DIE DAUER EINER
GOLFRUNDE

SPONSORPROFIL

KREIS-SPARKASSE NORTHEIM

UTE ASSMANN
VORSTANDSVORSITZENDE

INTERVIEW

DIE WAHRHEIT

Über Rückenschmerzen beim Golf

PREMIERE IM HERZEN DEUTSCHLANDS:
„FOLLOW THE PROS“ KOMMT AUF DEN HARDENBERG

GOLFER - BILDER - EMOTIONEN

HARDENBERG CLUB

300 JAHRE TRADITION IN EINER FLASCHE

Die Hardenberg Club Whiskeys zeichnen sich durch die Reifung in amerikanischen Weißbeichen-Fässern aus. Jede Sorte bekommt ein anderes Finish, was ihr einen unvergleichlichen und einzigartigen Geschmack verleiht.

NEU



0,7 L
42,5% VOL.

TRIPLE MALT WHISKEY

Gereift in Bourbon-Fässern, Finish in deutschen napoleonischen Eichen- und Craft Beer-Fässern.

Intensive Geschmacksnoten von Trockenfrüchten, Schokolade und frischem Holz mit malzigem, warmem Abgang.

STRAIGHT WHEAT WHISKEY

Veredelt in Portwein- und deutschen napoleonischen Eichen-Fässern.

Geschmacksnoten von süßen Früchten, Rosinen, einer leichten Süße des Weines, abgerundet durch ein Bouquet von Schokolade und frischem Holz.

Liebe Mitglieder, liebe Leser,

wenn ich an Frühling denke, dann fällt mir so viel Positives ein, selbst wenn die Zeiten um uns herum nicht ruhiger werden.

Sonne, Wärme, Licht und Zuversicht – all das bringt der Frühling mit sich. Aber auch so einfache Dinge wie vollständig geöffnete Plätze, draußen essen und selbstverständlich etwas trinken. Das Leben bekommt einen neuen Rhythmus und betrifft vor allem die Golfer, wenn man denn im Winter ein wenig pausiert hat.

Das Leben bekommt wieder Bewegung und die sozialen Kontakte verändern sich über die funktionierende Gemeinschaft der Golfer. Eine herrliche Zeit! Vieles fühlt sich wieder neugierig an, obwohl wir das meistens bereits alles gut aus der Vorsaison kennen.

Dieses besondere Gefühl, was unser Resort ausstrahlen kann, mit diesem herausragenden Umfeld aus Natur, dem Ambiente des Gutshofes Levershausen und der Gastfreundschaft sowie Qualität unserer Gastronomie, ist es, welches wir den Menschen vermitteln sollten, die dieses Gefühl noch nicht kennen und noch keine Berührung mit dem Sport oder unserem Resort hatten.

Der Golf Club als gesellschaftliches Umfeld, mit dem Potenzial vieler guter sozialer Kontakte und der Chance unkompliziert freundliche Menschen kennen zu lernen – All das bietet Golf. Und vor allem unser toller Verein. Diese Botschaft sollten wir aktiv nach außen tragen, damit auch wir von neuen Menschen mit neuen Ideen profitieren.



Offen für Neues und vor allem offen für Veränderungen müssen wir schon allein aus dem Wandel der Gesellschaft sowie der Welt an sich sein. Da kommt diese Mischung aus Beständigkeit eines stabilen Vereinsumfelds in Verbindung mit der eigenen Aufbruchsstimmung des Frühlings doch genau richtig.

Genießen wir also die Wärme, die ersten vollen Runden, vor allem aber die Möglichkeiten, die sich uns auf allen Ebenen auch in diesem Jahr bieten werden.

Mit dieser Mischung aus Beständigkeit und frischen Impulsen blicken wir vom Vorstand und dem Team auf eine spannende Saison – voller neuer Ideen, die wir Ihnen unter anderem rechtzeitig hier in der INSIDE vorstellen werden.

Mit den besten Wünschen für eine erfolgreiche, vor allem aber gesunde Golfsaison

Verbleibe ich
Herzlichst

A stylized handwritten signature in blue ink, consisting of a large 'L' followed by 'BA' and a flourish.

Oliver Bartels
Präsident

Editorial

SPONSORENPROFIL

INTERVIEW mit Ute Assmann



Golf als Networking-Sport

Dokumentationen & Bücher

01 16

02 17

03 18

04 19

05 20

06 21

07 22

08 23

09 24

10 25

11 26

12 27

13 28

14 29

15 30



Der Einfluss des Handicaps auf
die Dauer einer Golfrunde



Neues aus der Golfschule Quirnbach



Platzarbeiten auf dem Hardenberg

Der Frühling ist da und es kann los gehen!

Offene Golf Woche 2025

Das Event des Jahres



Die Wahrheit
über Rückenschmerzen beim Golf
von Dr. Dr. Stefan Buntrock



Der Walter-Felix-Thimm-Preis
Ein Turnier, das verbindet



Follow the Pros
Zu Gast auf dem Hardenberg

UV-Schutz
Der Sommer und die Sonne kommen

31 46 Steckbrief
Denis Sampaio

32 47

33 48

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

LERN.GOLF

FÜR MEHR NATUR

99_{EUR mtl.}

UNTERRICHT & TRAINING
PLATZREIFEPRÜFUNG
MITGLIEDSCHAFT
600 ÜBUNGSBÄLLE
9-LOCH TURNIER

12 monatige Vollmitgliedschaft für 99,4 monatlich. Alle Informationen unter www.lern.golf
Dieses Angebot ist ausschließlich für Golf-Anfänger, welche noch nicht im Golfverband geführt sind
Golf Club Hardenberg e.V. | Golf-Löscherhausen | 37134 Nordheim | Tel.: 05503-980300

PREMIERE AUF DEM HARDENBERG:
„FOLLOW THE PROS“ KOMMT AUF DEN HARDENBERG

5
inside



Die Kreis-Sparkasse Northeim - oder kurz: KSN - gehört sicherlich zu den ältesten und bekanntesten Unternehmen in der Region. Im Interview mit der Vorstandsvorsitzenden Ute Assmann wollen wir einen Blick hinter die Kulissen werfen.

Sponsoring in der KSN hat eine lange Tradition. Warum ist das so?

In der Tat. Das ist so und hängt natürlich insbesondere mit der grundsätzlichen DNA der Sparkassen zusammen. Unser Auftrag ist die Region. Hier leben und

arbeiten wir. Wir versorgen die Menschen mit Finanzprodukten und stärken den Mittelstand. Und wir haben ein besonderes Interesse: Das Leben der Menschen in der Region lebens- und liebenswerter zu machen. Dazu leistet die vielfältige KSN-Förderung einen großen Beitrag.

Traditionell gehört die KSN zu den förderstärksten Sparkassen in Niedersachsen mit den Schwerpunkten Bildung und Soziales, Kultur, Wissenschaft und Sport.

Die Erträge, die wir aus dem Sparkassengeschäft generieren,

fließen zum einen in die Zukunftssicherung unserer Sparkasse. Damit stärken wir in erster Linie unser Eigenkapital, das die Basis für eine wirtschaftlich starke Sparkasse ausmacht.

Darüber hinaus fördern wir als KSN und mit unseren drei KSN-Stiftungen die wichtige ehrenamtliche Arbeit in den Vereinen. Im vergangenen Jahr haben wir als KSN und mit unseren drei Stiftungen über 450.000 Euro Fördermittel in der Region platziert.



SPONSORPROFIL

KREIS-SPARKASSE NORTHEIM

UTE ASSMANN VORSTANDSVORSITZENDE INTERVIEW

Wie ist die KSN zur Golfförderung gekommen?

Die KSN gehört ja nun schon seit einigen Jahren zu den verlässlichen Förderern des GC Hardenberg. Sicher hat das auch mit meiner persönlichen Begeisterung für den Golfsport zu tun. Ich bin seit 2018 in Northeim und im Golfclub aktiv und wurde seinerzeit von Oliver Bartels angesprochen, ob die KSN sich vorstellen könnte, als Sponsor die Nachfolge der Sparkasse Göttingen anzutreten, die sich aus dem Sponsoring zurückgezogen hatte. Das haben wir gerne ge-

tan und rückblickend war das sicherlich sowohl für den Club, als auch für die KSN eine win-win-Situation, bei der wir gemeinsam schon viele gute Projekte umsetzen konnten.

... und das wären?

Bei unserem Sponsoring geht es zum einen darum, das wunderbare Golfresort immer noch ein bisschen besser zu machen. Zu nennen sind hier z. B. der Pausenplatz für die Greenkeeper, der neue Schläger-Waschplatz auf der oberen Driving-Range, mehrere Uhren auf dem Gelän-

de, unser schönes rotes Marshall-Cart oder ganz aktuell ein Blitzschutzunterstand zur Verbesserung der Sicherheit unserer Golfer. Hervorzuheben ist aber auch unser einzigartiges Bus-Leasing in Kooperation zwischen dem GCH und dem Northeimer Handball-Club. Ein besonderer Mehrwert für beide Vereine.

Zum anderen geht es bei unserem Sponsoring aber auch darum die Vereinsarbeit zu stärken. Daher freue ich mich sehr darüber, dass sich die Teilnehmerzahl bei unseren drei Sponsoren-Turnieren beim DiDaGo, Men's Day



Gute Partner sind unbezahlbar.



www.KSN-Northeim.de

**Besondere Anforderungen
verdienen besondere Beratung.**

Unser Private Banking verbindet kompetente Vermögensberatung mit nachhaltigen Werten und persönlicher Nähe.

In Kooperation mit der Frankfurter Bankgesellschaft bieten wir Ihnen individuelle Anlagelösungen auf höchstem Niveau.

 **Kreis-Sparkasse
Northeim**

**Frankfurter
Bankgesellschaft**
PRIVATBANK | Zürich | Frankfurt

und KSN-Cup in der Offenen Golfwoche in den letzten Jahren sehr positiv entwickelt hat.

Wäre ohne Ute Assmann das KSN-Sponsoring im GCH auch denkbar?

Denkbar ja - aber auf jeden Fall anders. Grundsätzlich möchten wir mit unserem Sponsoring nicht nur den wunderschönen Golfsport fördern, sondern auch die Menschen in unserer Region zusammenbringen und unsere Verbundenheit mit der Region zeigen. Durch mein Engagement hier im Club wird das KSN-Sponsoring sicher authentischer und pragmatischer. Ich spiele seit vielen Jahren leidenschaftlich gerne Golf und bin selbst ja auch in der AK 30 und AK 50 als Mannschaftsspielerin unterwegs und zudem Mitglied im Beirat. In meiner knapp bemessenen Freizeit nimmt der Golfsport und der GCH schon einen gebührenden Raum ein. Für mich gehört unser Golf-Resort zu den Top Ten in Deutschland.

Dass die KSN als einer der Premium-Sponsoren hier im Golfclub mittlerweile voll etabliert ist, wird aus meiner Sicht auch dadurch sichtbar, dass wie oben bereits gesagt unsere Sponsoren-Turnie-

re immer sehr gut gebucht sind und fast alle Teilnehmer:innen auch im rot-weißen Outfit also in den Sponsorenfarben dabei sind. Das sehe ich schon als besondere Wertschätzung gegenüber der KSN.

Kannst Du dabei private und geschäftliche Angelegenheiten gut voneinander trennen?

Das bin ich schon öfter gefragt worden (lacht). In meiner Funktion als Vorstandsvorsitzende



einer Sparkasse kann man das eher nicht. Und ehrlich gesagt, das möchte ich auch gar nicht. Ich liebe, was ich tue.

Das gilt für mich im Beruf wie auch in meiner Freizeit. Ansonsten würde ich aber auch etwas verändern - getreu meinem Lebensmotto „love it, change it or leave it.“

Wie würdest Du die KSN in wenigen Worten beschreiben und welche Überschrift möchtest Du 2025 über die KSN lesen?

Die Kreis-Sparkasse Northeim ist eine mittelgroße Sparkasse mit 265 Mitarbeiter:innen, 15 Auszubildenden und einer Bilanzsumme von 1,7 Milliarden Euro. Sie gehört zu den ertragreichsten und Eigenkapital stärksten Sparkassen in Niedersachsen. Da nur ein erfolgreiches Unternehmen auch ein soziales Unternehmen sein kann, bildet der wirtschaftliche Erfolg unserer Sparkasse die Grundlage für unser großes soziales Engagement und auch unsere Arbeitgeberattraktivität. Zudem freut und begeistert mich gleichermaßen unsere hohe Kundenzufriedenheit, die sich auch herumspricht. Viele erste Kundenkontakte haben wir über Weiterempfehlungen.

Das ist klasse! Und dies bekommen wir auch von renommierten Marktforschungsunternehmen, wie Focus Money, das FAZ-Institut oder die Zeitung „Welt“ bestätigt. Sie haben uns 2024 gründlich unter die Lupe genommen, getestet und uns nicht weniger als sechsmal auf dem Treppchen platziert oder zum Testsieger gekürt. Aktuell sind wir in unserer Re-



gion Testsieger in den Bereichen Baufinanzierung, Private Banking und im Privat- und Firmenkundengeschäft und gehören laut Focus Money bei der Bewertung „Beliebteste Banken“ zu den aus Kundensicht „Top Ten Sparkassen“ in Deutschland. Und das alles in einem sicher nicht einfachen Branchenumfeld. Daher bin ich sehr stolz auf unser KSN-Team!

Die Überschrift, die ich gerne über die KSN lesen möchte, deckt sich mit der, die es in den vergangenen Jahren zu lesen gab: Die KSN – kompetent, sympathisch, nah.

Es gibt noch Platz für eine zweite Überschrift...

Dann lese ich am Jahresende 2025: KSN-Umbau ist geschafft!

Seit Mitte letzten Jahres treiben wir die energetische Sanierung unserer Hauptstelle mit einem Gesamtvolumen von rund 18 Mio. Euro voran. Dies ist nicht nur eine bedeutende Investition für das Handwerk in der Region, sondern auch für die Zukunftsfähigkeit und Nachhaltigkeit unserer Sparkasse. Es wäre klasse, wenn wir den ersten Teil der Sanierungsarbeiten für unsere Kunden- und Mitarbeiterbereiche fristgerecht zum Jahresende abschließen könnten. Noch sind wir im Zeitplan.

Ein Blick in die Glaskugel – wer oder was wird 2025 zum „Game-changer“ in der Sparkasse?

Vielleicht kein Gamechanger, aber von enormer Bedeutung wird sicherlich die weitere Entwicklung und der Einsatz künstlicher Intelligenz (KI) sein.

Von der Automatisierung interner Prozesse bis zur Interaktion mit unseren Kundinnen und Kunden, die KI hat sicher das Potenzial, viele Bereiche der Finanzwelt grundlegend zu verändern.

Für unsere Sparkasse liegt die Herausforderung darin, die Chancen dieser Technologie sinnvoll zu nutzen, ohne dabei den

persönlichen Kontakt und die Vertrauensbasis zu verlieren, die uns als Sparkasse ausmachen. Es geht darum, die Balance zwischen digitaler Effizienz und menschlicher Nähe auszuloten.

Zu den größten aktuellen Herausforderungen gehört aber ohne Zweifel das Thema Mitarbeiterbindung bzw. -Recruiting.

Wir freuen uns sehr, dass wir in diesem Jahr 9 neue Auszubildende einstellen und werden bei unserem Umbau auch die Mitarbeiterbereiche deutlich erweitern und modern und abwechslungsreich gestalten.

Auch als mehrfach zertifizierte Top-Arbeitgeberin in der Region (Topas) müssen wir hier weiter am Ball bleiben, damit wir das erfolgreiche Geschäftsmodell auch in der Zukunft für unsere Kundinnen und Kunden gestalten können.

Noch einmal zurück zum Golfsport und zum Sponsoring. Auf was freut sich Ute Assmann in 2025?

Natürlich auf den Golfsport beim GCH und insbesondere auf die offene Golfwoche Anfang August und ganz speziell auf den KSN-Cup am Freitag. Für mich immer das Golf-Highlight des Jahres!

Und beim Sponsoring freue ich mich wieder auf unseren Vereinswettbewerb, den wir 2023 erstmals kreiert haben und nun in 2025 wiederholen werden.

Wir suchen ab August erneut den „Verein des Jahres“. Beim ersten Mal schaffte es der GCH immerhin unter die Top-Ten-Vereine in der Kategorie Sport und gewann damals 500 Euro – vielleicht geht es ja diesmal auf´s Siebertreppchen.



KÖNIG

GRUPPE



KÖNIGLICHE ABSCHLÄGE UND
EIN SCHÖNES SPIEL 2025



Fachpersonal für
Handwerk, Industrie,
Logistik & Office

www.koenig-fachpersonal.de

Trockenbauprofile
sowie Spezialprofile
für die Industrie

www.koenig-profilsysteme.de



GOLF ALS NETWORKING-SPORT

Wie Business und Golf zusammenpassen

Golf ist weit mehr als nur ein Sport – es ist eine einzigartige Plattform für geschäftliche Kontakte, persönliche Begegnungen und strategisches Networking, eingebettet in eine beeindruckende Naturkulisse.

Viele erfolgreiche Geschäftsbeziehungen wurden nicht in Konferenzräumen, sondern auf dem Golfplatz geknüpft. Doch was macht Golf so besonders für das Business-Networking? Und ist Golf für die breite Öffentlichkeit geeignet?

Golf fördert den persönlichen Austausch und macht Charak-

tereigenschaften sichtbar.

Im Gegensatz zu hektischen Meetings oder kurzen Business-Gesprächen bietet eine Golfrunde viel Zeit für tiefgehende Unterhaltungen.

Eine 18-Loch-Runde dauert mehrere Stunden – genug Zeit, um sich besser kennenzulernen, Gemeinsamkeiten zu entdecken und Vertrauen aufzubauen. Die Atmosphäre nimmt Zeitdruck oder den Zwang zu schnellen Entscheidungen. Die ruhige, naturnahe Umgebung fördert offene und ehrliche Gespräche, wodurch tragfähige Geschäfts-

beziehungen oft schneller entstehen. Auch spontane Unterhaltungen auf der Driving Range oder im Clubhaus nach der Runde vertiefen Kontakte und stärken das Vertrauen.

Da Golf eine Menge Geduld, Konzentration und strategisches Denken erfordert – also alles Eigenschaften, die auch im Geschäftsleben eine Rolle spielen, zeigt sich schnell mit welchem Charakter man es zu tun hat. Das Golfspiel ist geprägt von Fairness, dem Umgang mit Rückschlägen und der Fähigkeit immer mit neu-

en Situationen umzugehen. Wer am Golfplatz einen positiven Eindruck hinterlässt, punktet dabei in aller Regel auch im Geschäftsalltag.

Golf ist übrigens längst kein elitärer Sport mehr – im Gegenteil, der Einstieg ist oft einfacher als gedacht. Viele Clubs, darunter auch der Golf Club Hardenberg, bieten attraktive Programme für Anfänger, wie zum Beispiel Lern-Golf oder die Start Up-Mitgliedschaft. Diese Beitragsmodelle ermöglichen es Interessierten, das Spiel kennenzulernen, Kontakte zu knüpfen und erste Erfahrungen auf dem Platz zu sammeln.

Gerade im Golf entwickelt sich Networking ganz natürlich, da Menschen unterschiedlichster Hintergründe immer zusammenkommen und gemeinsame Erlebnisse teilen.

Fazit

Golf ist die ideale Kombination aus Sport, Strategie und Networking. Wer das Spiel für sich nutzt, kann wertvolle (Geschäfts-)Kontakte knüpfen und langfristige Beziehungen aufbauen. Egal ob auf dem Grün oder im Clubhaus – der Golfplatz bietet eine einzigartige Gelegenheit, Business und Vergnügen zu verbinden und bietet dazu noch eine Menge Spaß.

Sportdokumentationen und Bücher

für entspannte Tage – Inspiration für ruhige Momente

Wenn die Tage länger und die Temperaturen milder werden, ist es die perfekte Zeit in die faszinierende Welt des Sports einzutauchen – sei es mit einer spannenden Dokumentation oder einem inspirierenden Buch.

Ob an einem gemütlichen Abend zu Hause oder in der ersten warmen Sonne im Freien, wir haben einige Empfehlungen für Sie zusammengestellt.

1. „Full Swing“ (Netflix)

„Full Swing“ bietet einen faszinierenden Einblick in die Welt des professionellen Golfsports. In dieser Dokumentation werden die Geschichten hinter den Kulissen von Top-Golfern wie Brooks Koepka, Rory McIlroy, Jordan Spieth und anderen erzählt.

Sie gibt einen ungeschönten Blick auf die mentalen und physischen Herausforderungen, mit denen die Athleten konfrontiert sind und beleuchtet die Konkurrenz und den Druck, der mit dem Leben als Profi-Golfer verbunden ist. Des Weiteren gibt die Serie Einblicke in den Konflikt der PGA Tour und neu gegründete LIV Golf. Für Golf-Enthusiasten und solche, die mehr über die Geheimnisse dieses Sports erfahren möchten, ist „Full Swing“ ein absolutes Muss.





2. „The Last Dance“ (Netflix)

Diese preisgekrönte Dokumentation begleitet Michael Jordan und die Chicago Bulls auf ihrem letzten Titelgewinn in der Saison 1997/98. Mit exklusiven Interviews, bisher unveröffentlichtem Material und einem tiefen Einblick in die Dynamik einer der erfolgreichsten Sportmannschaften aller Zeiten, ist „The Last Dance“ ein Muss für Basketball- und Sportfans im Allgemeinen. Jordan's Ehrgeiz, seine Führungskraft und die dramatischen Momente dieser Ära werden lebendig und inspirieren nicht nur Sportler, sondern auch Unternehmer und Führungskräfte.

„Der Deutschlandfunk Nova schreibt, dass Serien uns in ihren Bann ziehen und uns automatisch zum Nachdenken anregen. Wir können uns in den Serien in verschiedene Situationen hineinversetzen und vielleicht auch etwas darüber lernen, wie es uns selbst dabei gehen würde.“

3. „All or Nothing: Die Nationalmannschaft in Katar“ (Amazon Prime Video)

Diese packende Dokumentation gibt einen einzigartigen Einblick in die deutsche Nationalmannschaft bei der FIFA-Weltmeisterschaft 2022 in Katar. In der „All or Nothing“-Serie erleben Zuschauer, wie sich das Team auf das Turnier vorbereitet, mit den Herausforderungen und Erwartungen umgeht und die Höhen und Tiefen eines großen internationalen Wettbewerbs meistert.

Die Doku beleuchtet nicht nur das sportliche Geschehen, sondern auch die persönlichen Geschichten der Spieler, Trainer und Betreuer, was sie zu einem faszinierenden Erlebnis für Fußballfans macht.



4. „Tour de France: Unchained“ (Netflix)

Diese Netflix-Dokumentation bietet einen einzigartigen Blick hinter die Kulissen der weltberühmten Tour de France.

Mit intensiven, ungeschönten Einblicken in das Leben der Profi-Radsportler, ihre Strategien, ihre Rivalitäten und die Strapazen dieser unglaublichen Herausforderung, zeigt die Serie die Tour aus der Perspektive der Athleten, Trainer und Teams. Für alle, die sich für Ausdauer, Teamarbeit und das mentale Durchhaltevermögen im Radsport begeistern, ist dies ein absolutes Highlight.



5. „Formula 1: Drive to Survive“ (Netflix)

Diese Serie bietet einen ungeschönten Blick hinter die Kulissen der Formel 1 und folgt den Fahrern, Teams und Machern der größten Motorsportserie der Welt.

Mit packenden Einblicken in die Dramen und die politischen Machenschaften im Motorsport ist „Drive to Survive“ die perfekte Wahl für Motorsportfans und jene, die die Welt der Geschwindigkeit und des Wettbewerbs besser verstehen wollen.





GOLFEINLAGEN

Deppe GmbH

Sanitätshaus
Rehatechnik
Orthopädietechnik
Orthopädieschuhtechnik

Liebe Golfreunde,
die Freude auf die Golfsaison steigt. Passend dazu führen wir in unserem Sanitätshaus hochwertige Golfeinlagen, die speziell dafür entwickelt wurden, Ihnen beim Golfspiel optimalen Komfort zu bieten. Die innovativen Einlagen entlasten nicht nur Ihren Fuß auf langen Gehstrecken, sondern sorgen auch für eine stabile Basis beim Ausführen Ihres Schlags. Damit können Sie sich ganz auf Ihr Spiel konzentrieren und Ihre Leistung auf dem Platz steigern.
Wir wünschen Ihnen allen eine wunderbare Golfsaison.

■ 3 X NORTHEIM ■ HANN. MÜNDEN ■ BAD GANDERSHEIM

☎ 05551 3114 ■ www.sanitaetshaus-deppe.de

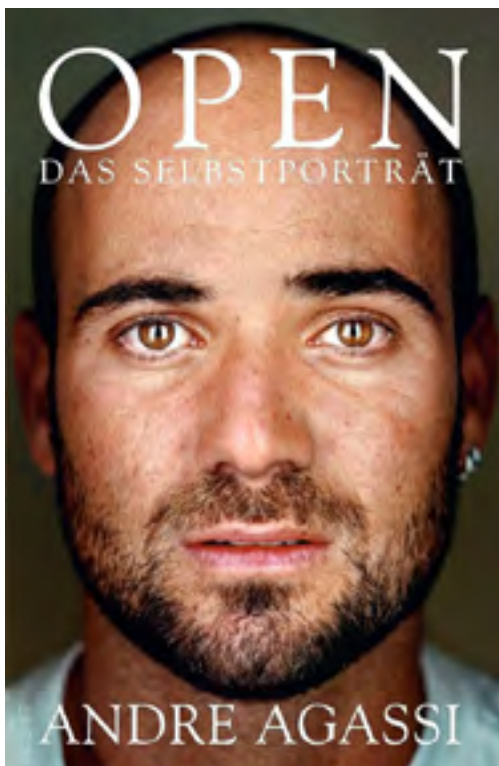
Lesestoff für ruhige Momente

1. „Open“ von Andre Agassi

Die Autobiografie der Tennislegenden Andre Agassi gibt einen ungeschönten Blick auf die persönlichen und professionellen Herausforderungen, die den Ausnahmeathleten geprägt haben.

Agassi spricht offen über seinen Aufstieg, seinen Fall und seine Rückkehr auf den Tennisplatz und bietet dabei wertvolle Einblicke in die Psyche eines der größten Sportler aller Zeiten.

Dieses Buch ist nicht nur für Tennis-Fans ein Gewinn, sondern für alle, die sich für mentale Stärke und Selbstfindung interessieren.

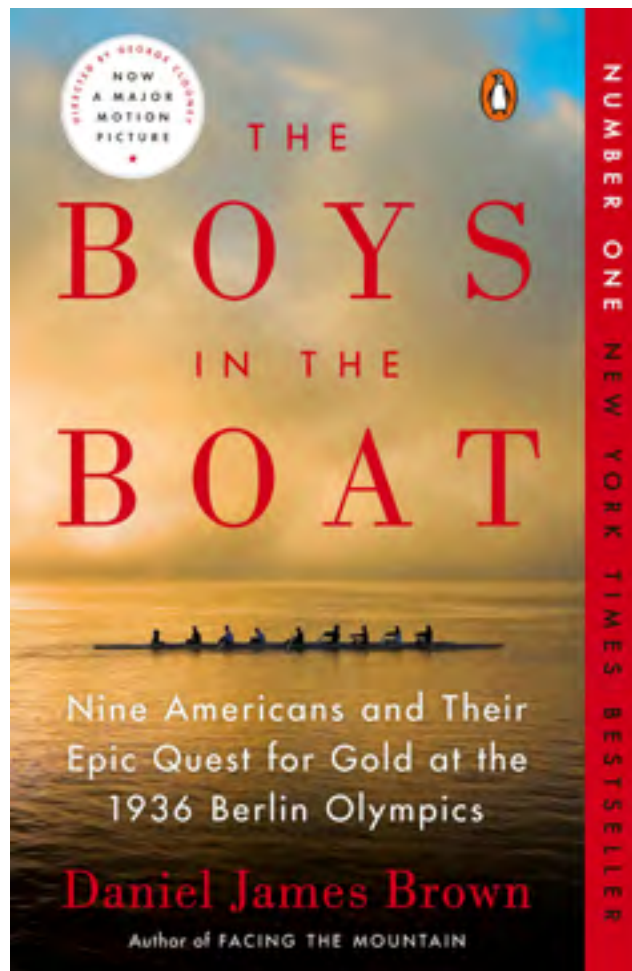


2. „The Boys in the Boat“

von Daniel James Brown

Dieses Buch erzählt die wahre Geschichte eines amerikanischen Achter-Boot-Teams, das bei den Olympischen Spielen 1936 in Berlin die Goldmedaille gewann.

Es ist eine epische Erzählung über Teamarbeit, Ausdauer und den amerikanischen Traum – und dabei weit mehr als nur eine Sportgeschichte. Ein inspirierendes Buch, das zeigt, wie Sport als Vehikel für größere gesellschaftliche und persönliche Transformation dienen kann.



„Von allen Welten, die der Mensch erschaffen hat, ist die der Bücher die Gewaltigste.“ (Heinrich Heine)

LEHNEN SIE SICH ENTSPANNT ZURÜCK

WIR VERWALTEN IHRE IMMOBILIE FÜR SIE !

- ☒ **WEG-Verwaltung**
- ☒ **Mietverwaltung**
- ☒ **Sondereigentumsverwaltung**
- ☒ **Vermietung**

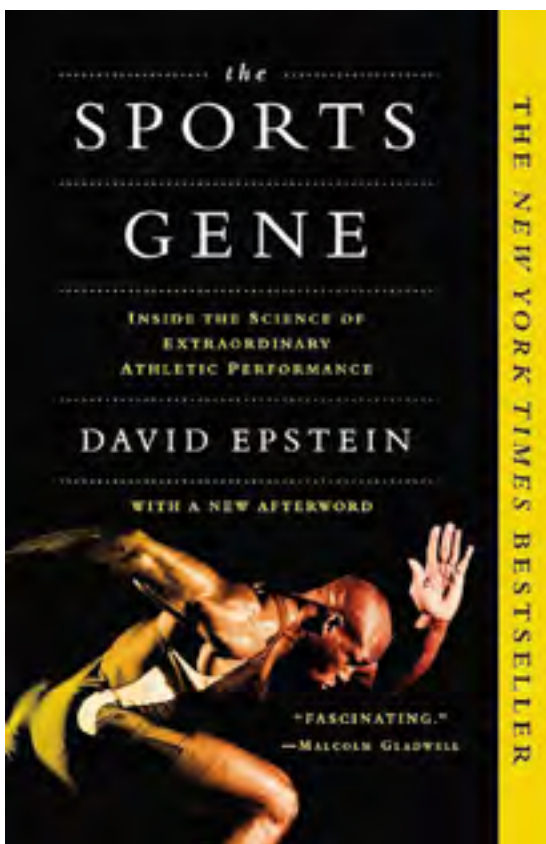


WWW.WOHNENINNORTHEIM.DE

Am Bleichewall 3
37154 Northeim
Telefon (0 55 51) 98 18-0

3. „The Sports Gene“ von David Epstein

In diesem Buch beleuchtet der Journalist David Epstein die Frage, wie viel Talent und wie viel harte Arbeit hinter außergewöhnlichen sportlichen Leistungen stecken. Epstein untersucht, ob Spitzenleistungen im Sport eher genetisch bedingt sind oder das Ergebnis jahrelanger harter Arbeit. Ein faszinierendes Werk, das nicht nur Sportler, sondern auch Wissenschafts- und Biologiefans begeistert.



„Ein Haus ohne Bücher ist arm, auch wenn schöne Teppiche seine Böden und kostbare Tapeten und Bilder die Wände bedecken.“
(Hermann Hesse)

4. „Shoe Dog“ von Phil Knight

Die Autobiografie des Nike-Gründers Phil Knight bietet einen fesselnden Einblick in die Entstehungsgeschichte der weltweit größten Sportmarke. Knight erzählt von den Herausforderungen, Rückschlägen und Erfolgen auf dem Weg zum globalen Erfolg und bietet eine inspirierende Erzählung über Unternehmertum und den Glauben an die eigene Vision.



„Lesen stärkt die Seele“
(Voltaire)

Fazit: Ob auf dem Sofa mit einer inspirierenden Sportdokumentation oder beim Schmökern in einem fesselnden Buch – tauchen Sie ab, in die Welt des Sports. Die besten dieser Werke bieten nicht nur Unterhaltung, sondern auch wertvolle Lektionen über Resilienz, Entschlossenheit und den unerschütterlichen menschlichen Geist.

DER EINFLUSS DES HANDICAPS AUF DIE DAUER EINER GOLFRUNDE

Die Entdeckung der Langsamkeit auf einer 18-Loch Runde von bisweilen fünf bis sechs Stunden führt verständlicherweise zu Unmut bei den nachfolgenden Spielern auf dem Kurs. Die meisten hier beschriebenen Dinge sind aktiven Golfern selbstredend schon lange bekannt, doch werden sie leider häufig nicht in die Praxis umgesetzt oder einfach vergessen.

Die Dauer einer 18-Loch-Golfrunde variiert je nach Handicap, Spielerfahrung und weiterer Faktoren wie Platzbeschaffenheit oder Flight-Größe. Doch wie stark beeinflusst eigentlich das Handicap tatsächlich die Spielzeit? Eine aktuelle Analyse von Shot Scope (Golf GPS-App) liefert interessante Einblicke.

Durchschnittliche Spielzeiten nach Handicap

Nach dieser Studie benötigen Golfer im Durchschnitt rund 3 Stunden und 51 Minuten für eine 18-Loch-Runde. Doch je nach Spielstärke ergeben sich deutliche Unterschiede:



Handicap 0-9:

Erfahrene Golfer mit niedrigem, einstelligem Handicap sind in der Regel zügiger unterwegs und benötigen etwa 3,5 bis 4 Stunden.

Handicap 10-24:

Mittel-Handicapper verbringen durchschnittlich 4 bis 4,5 Stunden auf dem Platz.

Handicap 25+:

Höhere Handicapper (Anfänger rechnet Shot Scope hier dazu) spielen langsamer und benötigen häufig zwischen 4,5 und 5 Stunden.

Welche Faktoren beeinflussen die Spieldauer?

Neben der individuellen Spielstärke gibt es eine Reihe weiterer Faktoren, die den Zeitaufwand beeinflussen:

Platz-Layout:

Große Distanzen zwischen den Löchern oder anspruchsvolle Geländebedingungen verlängern die Runde.

Flight-Größe:

Einzelspieler sind naturgemäß schneller als ein Vierer-Flight.

Spieltempo:

Effiziente Vorbereitung, zügiges Gehen und das Spielen nach dem „Ready Golf“-Prinzip helfen, die Spielzeit zu optimieren.

Demographie:

Alter und Fitness der Spieler beeinflussen das Spieltempo. Ältere Golfer oder Spieler mit eingeschränkter Mobilität benötigen verständlicherweise mehr Zeit.

Sichtbarkeit von Marshals:

Die regelmäßige Präsenz von Marshals auf dem Platz kann das Spieltempo erhöhen, indem sie Spieler an ein zügiges Spiel erinnern und allein dadurch Verzögerungen vermeiden.

Flightgröße bei Turnieren:

Idealerweise sollten Turniere in 3er-Flights gespielt werden, da dies den Spielfluss verbessert und die Gesamtdauer des Turniers verkürzt.

Tipps für eine zügigere Runde

Wer die eigene Spielgeschwindigkeit verbessern möchte, kann einige einfache Maßnahmen umsetzen:

1. Kenntnis der eigenen Schlagweiten: Regelmäßiges Üben auf der Driving Range hilft, die durchschnittlichen Entfernungen der eigenen Schläge zu verinnerlichen und somit die Schlägerwahl zu beschleunigen.

2. „Ready Golf“ nutzen: Wer spielbereit ist, schlägt ab! Unabhängig von der Reihenfolge.

3. Schlägerwahl vorab treffen: Bereits auf dem Weg zum Ball eine Entscheidung treffen sowie die Schlagzeit von ca. 40 Sekunden einhalten.

4. Ball im Auge behalten: Nicht nur den eigenen Ball, sondern auch die Bälle der Mitspieler. Weniger Suchzeit bedeutet kürzere Spielzeiten (maximal 3 Minuten).

5. Routinen optimieren: Probeschwünge minimieren und sich auf den Schlag konzentrieren.

Übrigens ist das Grün keine Ruhezone, um sich die Gegend anzusehen.

Es soll niemand über den Platz getrieben werden, doch das Wissen einiger Fakten kann das eigene Spieltempo sowie das der Gruppe spürbar erhöhen.

Ein schnelleres Spiel kommt nicht nur der eigenen Konzentration zugute, sondern sorgt auch für einen angenehmeren Spielfluss für alle Golfer auf dem Platz. Mit diesen Tipps lässt sich die Golfrunde entspannter und effizienter gestalten.



IMMOBILIENRECHT - NOTAR



Dr. Matthias Reichart

Rechtsanwalt und Notar

- Fachanwalt für Bau- und Architektenrecht
- Fachanwalt für Miet- und WEG-Recht



Inga Mareen Pflüger

Rechtsanwältin

- Fachanwältin für Bau- und Architektenrecht



Michael Krey

Rechtsanwalt

- Miet- und WEG-Recht



Walter Sturm

Rechtsanwalt



0551 - 707 280



immobilienrecht@rkm-goettingen.de

In Bürogemein-
schaft mit:



RKM

VERWALTUNGSRECHT - NOTAR



Gero Geißleiter

Rechtsanwalt und Notar

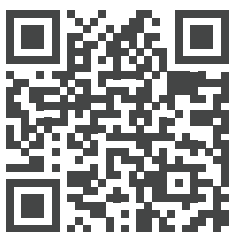
- Fachanwalt für Verwaltungsrecht,
insbes. Öffentl. Baurecht



0551 - 707 2816



verwaltungsrecht@rkm-goettingen.de





NEUES AUS DER STEFAN QUIRMBACH GOLFSCHULE

Nach dem Jubiläumsjahr starten wir voller Elan in unser 21. Jahr im Hardenberg Golf Resort.

Das Team für die Saison 2025 ist eine gute Mischung aus Erfahrung und Jugend, aus „Long Drive Champ“ und Kurz Spiel-Meister, aus weiblicher Intuition und männlicher Überzeugung. Kurzum, für jeden haben wir den idealen Coach für die Verbesserung eures Spiels:

Eldrick ist seit Mai 2024 bei uns und hat schon sehr viele Fans. Zudem gewann er mit einem neuen Platzrekord die Clubmeisterschaft und trainiert unsere Herrenmannschaft.

Melanie hat durch ihre langjährige Erfahrung ebenfalls ausgezeichnete Fähigkeiten zu unterrichten und ist zudem unsere Spezialistin in Sachen neuer Schläger. Lennard hat die PGA Assistenten Prüfung mit gut bestanden. Die Jugend trainiert begeistert mit ihm und er wird

zunehmend auch für Einzelunterricht gebucht.

Stefan besitzt mit G1+ die höchste PGA Graduierungsstufe und ist PGA Health Pro. Er steht selbstverständlich den Mitgliedern für Unterricht zur Verfügung, im Übrigen zu einem stark rabattierten Preis. Bei allen Pros gilt das gleiche Unterrichtsentsgelt bei 1 - 2 Personen, die einfachste Art Geld zu sparen.

Neue Kursstruktur im Einsteiger Segment

Wir haben die Struktur der Einsteiger- und Platzreifekurse etwas erweitert. Neben dem Klassiker des PE Kompaktkurses über 4 Tage gibt es nun auch einen PE Kurs über 2 Wochenenden, der Berufstätigen entgegen kommt oder auch einen völlig individuellen Kurs.

Zudem haben wir für Studenten einen speziellen PE Kurs aufgelegt. Diese Kurse sind mit der vom Club aufgelegten LERN.golf

Initiative abgestimmt und werden dadurch optimal ergänzt.

Zudem sind alle unsere Kurse bereits im Internet angelegt und buchbar. Flyer liegen an der Golfschule aus. Mitglieder bekommen auf die regulären Kurspreise einen Nachlass von 10%, Jugendliche und Studenten bis 27 Jahren sogar 20 %.

Members Only Themenkurse

Nach einigen Jahren „Pause“ haben wir wieder „Members Only Themenkurse“ in unser Programm aufgenommen. Diese Kurse bieten wir an verschiedenen Wochentagen und zu den unterschiedlichsten Zeiten an, um möglichst vielen Mitgliedern die Möglichkeit zu geben, daran teilzunehmen.

Die Kurse sind jeweils für 4 – 6 Teilnehmer ausgelegt und kosten 25,- € p.P.. Die Kurse kann man auf unserer Homepage sehen und direkt bei den durchführenden Pros im Golf timer buchen.

PORSCHE



Das neue Porsche Zentrum Göttingen ist eröffnet.

Ab sofort heißt Sie das neue Porsche Zentrum Göttingen in der Großen Breite 2 herzlich willkommen. Erleben Sie die Faszination Porsche in einem modernen, exklusiven Ambiente. Ob Sie bereits Porsche Fahrer sind oder sich für ein Traumfahrzeug interessieren – wir freuen uns darauf, Sie persönlich zu beraten und zu begeistern.

Besuchen Sie uns und lassen Sie sich von unserer Leidenschaft für Fahrzeuge und Service überzeugen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Ihr Team vom Porsche Zentrum Göttingen



Das Team vom Porsche Zentrum Göttingen freut sich auf Ihren Besuch



Reinhold Dirk (Voets), Katharina Stein (Geschäftsführerin) und Thomas Illner (COO Porsche Deutschland) eröffnen das neue Porsche Zentrum



Porsche Zentrum Göttingen

PZ Sportwagenzentrum Göttingen GmbH

Große Breite 2

37077 Göttingen

Tel. +49 551 3858-22

www.porsche-goettingen.de



Das neue Porsche Zentrum in der Großen Breite

GOLFTIMER

neues Buchungssystem



Wir sind von ‚meandmypro‘ zu dem wesentlich komfortable-
ren Buchungssystem ‚Golftimer‘
gewechselt. Nachdem Sie sich
dort registriert haben, können sie
die Stunden und Kurse über eine
App sehr einfach buchen. Soll-
ten sich Schwierigkeiten bei der
Installation oder beim Buchen
ergeben, sind wir telefonisch
gerne behilflich.

Stefan Quirmbach auf Golf.de, bei GOLF.Time und bei Golf & Business

Auch in 2025 werden auf Golf.de
wieder 10 -12 neue Golf Technik
Videos von Stefan gezeigt, die
alle auf dem Niedersachsen Platz
gedreht wurden. Zudem werden
in dem Golfmagazin ‚Golf Time‘
6 – 7 Artikel erscheinen und auf
der Internetseite von www.Golf-
Time.de auch Technik Videos .
Für das regionale Heft aus Kas-
sel, Golf & Business wird Stefan
ebenfalls zwei Artikel schreiben.
Wir freuen uns auf Feedback
und sind sicher, dass die Artikel
und Videos vielen helfen, besse-
re Schläge zu machen.



TRAINING

Quirmbach-Tipp 8/20: Putten Sie mit dem Kopf zum Ziel

Stefan Quirmbach Schlägerservice

Seit dem vergangenen Jahr haben wir den Verkauf von
Golfschlägern übernommen. Wir arbeiten mit den vier
Topmarken CALLAWAY, PING , TITLEIST und XXIO zusam-
men, die in 2025 alle mit tollen neuen Produkten aufwar-
ten. Zudem können wir jede andere Marke über unsere
Verbindung zu dem Einkaufsverbund Golfstore besor-
gen.

Wir haben bereits ein paar Demodays mit den Firmen
geplant und freuen uns über Ihre Anmeldung. Selbstver-
ständlich kann man aber auch mit uns direkt ein persön-
liches Fitting ausmachen. Rufen Sie uns dazu gern an
oder schreiben uns eine Mail.

GOLFSCHULE STEFAN QUIRMBACH KASSEL	
XXIO	13.04.
PING	24.04.
CALLAWAY	03.05.
TITLEIST	14.05.
XXIO	25.05.
CALLAWAY	06.06.

FITTING DAYS

NEUES AUS DER STEFAN QUIRMBACH GOLFSCHULE

DER FRÜHLING IST DA!

Platzarbeiten im Golf Club Hardenberg

Mit dem Frühling erwacht auch der Golfplatz aus seiner Winterpause – und das verdanken wir dem unermüdlichen Einsatz unseres Greenkeeping-Teams. In den vergangenen Wochen haben unsere Greenkeeper unter der Leitung von Vitali Iskam mit viel Engagement und Hingabe dafür gesorgt, dass die Plätze des Golf Club Hardenberg optimal auf die neue Saison vorbereitet sind.

Neben den ersten Mäh- und Pflegearbeiten der Grünflächen wurde auf der gesamten Anlage ein umfangreicher Baumschnitt

durchgeführt. Dazu gehört unter anderem der Freischnitt der gesamten Kreisstraße, die entlang unserer Anlage verläuft – von Grün 1 auf dem Göttingen Course bis hin zu Grün 4 auf dem Public Course.

Zudem wurden diverse weitere Bäume und Hecken gezielt geschnitten, um ihre Gesundheit zu fördern und gleichzeitig eine sichere Spielumgebung zu gewährleisten. Darüber hinaus wurden Wege ausgebessert und zahlreiche Frühjahrsmaßnahmen umgesetzt, um unseren Mitgliedern und Gästen schon früh im Jahr die bestmöglichen Bedingungen für ihr Golfspiel zu bieten.

Besonders hervorzuheben ist, dass bereits auf beiden Plätzen die Grüns aerifiziert wurden. Dies fördert eine bessere Belüftung des Bodens und regt das Wachs-

tum an. Wir sind sehr froh, dass unsere Grüns so gut wie lange nicht mehr aus dem Winter gekommen sind. Das Ergebnis ist bereits jetzt eine gute Spieloberfläche, die eine präzise Ballkontrolle ermöglicht.

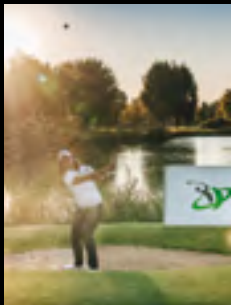
Wir danken dem Greenkeeping-Team für ihren Einsatz und ihre sorgfältige Arbeit. Ihr Engagement stellt sicher, dass wir auch in dieser Saison wieder auf bestens gepflegten Plätzen spielen können. Darüber hinaus bildet ihre Arbeit die Grundlage für zahlreiche Auszeichnungen, wie etwa den Titel „Bester Platz Deutschlands“ (Golfamore).

Wir freuen uns auf eine erfolgreiche Saison mit Ihnen auf den gepflegten Plätzen des Golf Club Hardenberg!



Herzlich willkommen zu der Mercedes-Benz Golfsaison 2025

Wir freuen uns auf eine tolle Saison, schöne Spiele
und den Austausch mit Ihnen.



Mercedes-Benz

AfterWork Turniere

16. Mai 2025
27. Juni 2025
11. Juli 2025
22. August 2025
12. September 2025



Mercedes-Benz

*Emil Frey Cup
offene Golfwoche*

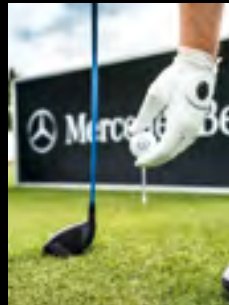
Mittwoch,
6. August 2025



Mercedes-Benz

Damenrunde

Dienstag,
19. August 2025



Mercedes-Benz

Men's Day

Mittwoch,
16. Juli 2025

Emil Frey Kassel/Göttingen



Emil Frey Kassel/Göttingen

Emil Frey Kassel/Göttingen GmbH

Autorisierter Mercedes-Benz Verkauf und Service

Willi-Eichler-Straße 34 · 37079 Göttingen · Tel. +49 551 5040-0 · Fax +49 551 5040-299

E-Mail: info-goettingen@emilfrey.de · www.mercedes-benz-emilfrey-kasselgoettingen.de

📍 Emil Frey Kassel/Göttingen · @emilfrey_kassel_goettingen

Anbieter: Mercedes-Benz Group AG, Mercedesstraße 120, 70372 Stuttgart

WWW.LERN.GOLF

FÜR MEHR NATUR



99_{EUR} mtl.

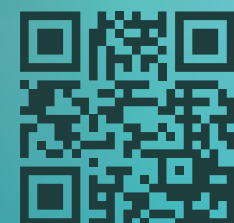
UNTERRICHT & TRAINING

PLATZREIFEPRÜFUNG

MITGLIEDSCHAFT

600 ÜBUNGSBÄLLE

9-LOCH TURNIER



12 monatige Vollmitgliedschaft für 99,-€ monatlich! Alle Informationen unter www.lern.golf
Dieses Angebot ist ausschließlich für Golf-Anfänger welche noch nicht im Golfverband geführt sind
Golf Club Hardenberg e.V. | Gut Levershausen | 37154 Northeim | Tel.: 05551-908380

OFFENE GOLF WOCHE

• 04.-10.8.2025 •



• GOLF IM HERZEN DEUTSCHLANDS •

• 1 WOCHE • 6 TURNIERE •

• SPIELE DAS BERÜCHTIGTE SIGNATURE-HOLE •

• DER KEILER RUFT •



Hardenberg
— Est. 1700 —
DISTILLERY

BOUTIQUE
LIEBE.
BURG SCHARFENSTEIN



Emil Frey Kassel/Göttingen

**Kreis-Sparkasse
Northeim
KSN**
Nähe verbindet.

KÖNIG 
GRUPPE

Anmeldung über E-Mail unter: info@gchardenberg.de, PC CADDIE oder telefonisch unter: 05551-90 838 0 | * Alle Gast-Teilnehmer zahlen am Einspieltag (05.08.2024) nur 50% Greenfee

TRADITION TRIFFT LEIDENSCHAFT

DIE OFFENE GOLFWOCHEN IM GOLF CLUB HARDENBERG

Das Sommer-Highlight für Mitglieder, Gäste und Partner vom 4. bis 10. August 2025

Wenn im Hochsommer die Sonne über der einzigartigen Kulisse des Golf Club Hardenberg aufgeht, beginnt eine Woche voller Emotionen, sportlicher Klasse und echter Golfleidenschaft. Die Offene Golfwoche – ein fester Bestandteil im Wettspielkalender vieler Golferinnen und Golfer – vereint auch 2025 wieder sportlichen Wettbewerb, geselliges Miteinander, ein attraktives Rahmenprogramm und kulinarische Highlights.

Dienstag: Auftakt mit Tradition Der König Cup am 05. August

Der Startschuss fällt am Dienstag mit dem traditionsreichen König Cup, der im Einzel-Stableford-Modus auf beiden Plätzen ausgetragen wird: dem anspruchsvollen Niedersachsen Course mit seinem bekannten „Keilerkopf-Grün“ und dem vielseitigen Göttingen Course.

Dieser Auftakt vereint sportliche Herausforderung mit der besonderen Atmosphäre, für die der Golf Club Hardenberg bekannt ist. Ganz im Zeichen von Genuss, Austausch und echter Clubkultur kommen hier nicht nur ambitionierte

Spieler auf ihre Kosten – auch der gemeinsame Austausch vor, während und nach der Runde macht den Tag zu einem echten Erlebnis. Die lockere Atmosphäre, das herzliche Miteinander und die professionelle Organisation setzen bereits zu Beginn der Woche den Ton und machen den Dienstag zu einem würdigen Startschuss für eine unvergessliche Golfwoche.

Mittwoch: Eleganz und Stil mit Mercedes-Benz Emil Frey am 06. August

Am Mittwoch übernimmt unser langjähriger Wegbegleiter das Zepter: Mercedes-Benz Emil Frey lädt zu einem stilvollen Turnier im Einzel-Stableford-Modus auf beiden Plätzen ein.

Es ist nicht nur ein sportlicher Höhepunkt, sondern auch ein Erlebnis für alle Sinne – mit hochwertigem Branding, Präsenten und der typischen Handschrift unseres Premium-Automobilpartners. Dabei vereinen sich sportlicher Anspruch und Gastfreundschaft zu einem Gesamterlebnis, das in Erinnerung bleibt.

Bereits beim Check-in zwischen den eleganten Fahrzeugen mit dem Stern entfaltet sich die besondere Atmosphäre des Tages. Mercedes-Benz Emil Frey versteht es, sportliche Klasse mit stilvoller Präsenz zu verbinden.

Die hochwertige Fahrzeugpräsentation und Akzente auf der Terrasse verleihen dem Turnier seinen unverwechselbaren Charakter. Ein Turnier, dass auch durch Kontinuität überzeugt – Jahr für Jahr ein Fixpunkt der Offenen Golfwoche.

Donnerstag:
Neu im Spiel – Boutique LIEBE.
mit „Scampi & Champi“ am 07. August

Besonders freuen wir uns in diesem Jahr über die erweiterte Partnerschaft mit unserem Premium-Partner Boutique LIEBE.

Mit einer neu initiierten 9-Loch Turnierserie lag es nahe, dass sie auch in der Offenen Golfwoche 2025 ihren ganz eigenen Akzent setzen.

Mit der Übernahme des 9-Loch Turniers am Donnerstag, werden sie nicht nur sportliche Frische auf den Platz bringen, sondern auch eine ordentliche Portion Stil, Charme und kulinarische Raffinesse.

Lassen sie sich überraschen und dieses Event in ihrer Planung nicht entgehen. Es wird ein Wettbewerb, der alle Sinne anspricht und ist ein starkes Statement für Partnerschaft, Qualität und die stetige Weiterentwicklung unserer Golfwoche – wir freuen uns auf viele strahlende Gesichter, interessante Gespräche und besondere Momente.



Freitag: Der Sparkassen Cup
Ein Klassiker mit Herz am 08. August

Der Freitag gehört einem echten Publikumsliebbling: Der Sparkassen Cup der Kreis-Sparkasse Northeim. Dieses Turnier hat sich über die Jahre hinweg als fester Bestandteil der Offenen Golfwoche etabliert – nicht nur wegen seines Spiel-Formats, sondern vor allem wegen der ganz besonderen Stimmung, die es jedes Jahr aufs Neue entfacht.

Gespielt wird im unterhaltsamen Vierer-Modus, bei dem Teamgeist, Strategie und ein feines Gespür für das Spiel im Duo gefragt sind. Hier geht es nicht nur ums Gewinnen, sondern auch um das gemeinsame Erleben – im Flight, auf der Runde und darüber hinaus. Abgerundet wird der Tag mit einem geselligen Barbecue im Clubhaus, begleitet von Musik und und guter Laune.

Samstag:

Turnier der Hardenberg Distillery Golf & Große Bühne am 09. August

Am Samstag steht traditionell das sportliche Großevent auf dem Programm: Das Turnier der Hardenberg Distillery. Im Stableford-Modus gespielt, zieht es alljährlich zahlreiche Spielerinnen und Spieler aus nah und fern an – und überzeugt nicht nur durch sportlichen Anspruch, sondern auch durch seine ganz besondere Atmosphäre.

Als einer der bedeutendsten Partner des Clubs bringt die Hardenberg Wilthen AG nicht nur regionale Verbundenheit mit, sondern auch ein feines Gespür für Genuss, Stil und Gastlichkeit.

Am Abend folgt dann das große Finale: ein exklusives Rahmenprogramm mit Musik, Party und kühlen Drinks, die im Startgeld enthalten sind. Kulinarische Spezialitäten und ein stimmungsvolles Ambiente laden zum Genießen und Verweilen ein – und machen diesen Samstagabend zu einem gesellschaftlichen Höhepunkt der Golfwoche. Ein echter Klassiker, den niemand verpassen sollte.



Sonntag: Ausklang mit dem Hardenberg-Vierer am 10. August

Zum Abschluss der Woche wird es noch einmal sportlich und gesellig zugleich: Beim traditionellen Hardenberg Vierer geht es nicht mehr nur ums Gewinnen, sondern um den gemeinsamen Ausklang einer intensiven, rundum gelungenen Woche. Hier treffen entsprechend die Teilnehmer ein letztes Mal aufeinander, um ihre Erfahrungen der vergangenen Tage Revue passieren zu lassen und sich auszutauschen.

Ein Festival des Golfsports:

Die Offene Golfwoche im Golf Club Hardenberg steht für mehr als nur Turniere: Sie ist ein Festival des Golfsports – getragen von starken Partnern, engagierten Mitgliedern, treuen Gästen und einem Team, das mit viel Einsatz und Arbeit organisiert.

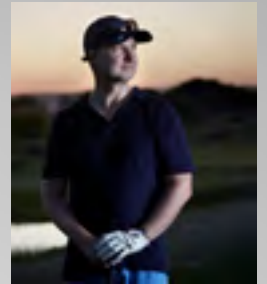
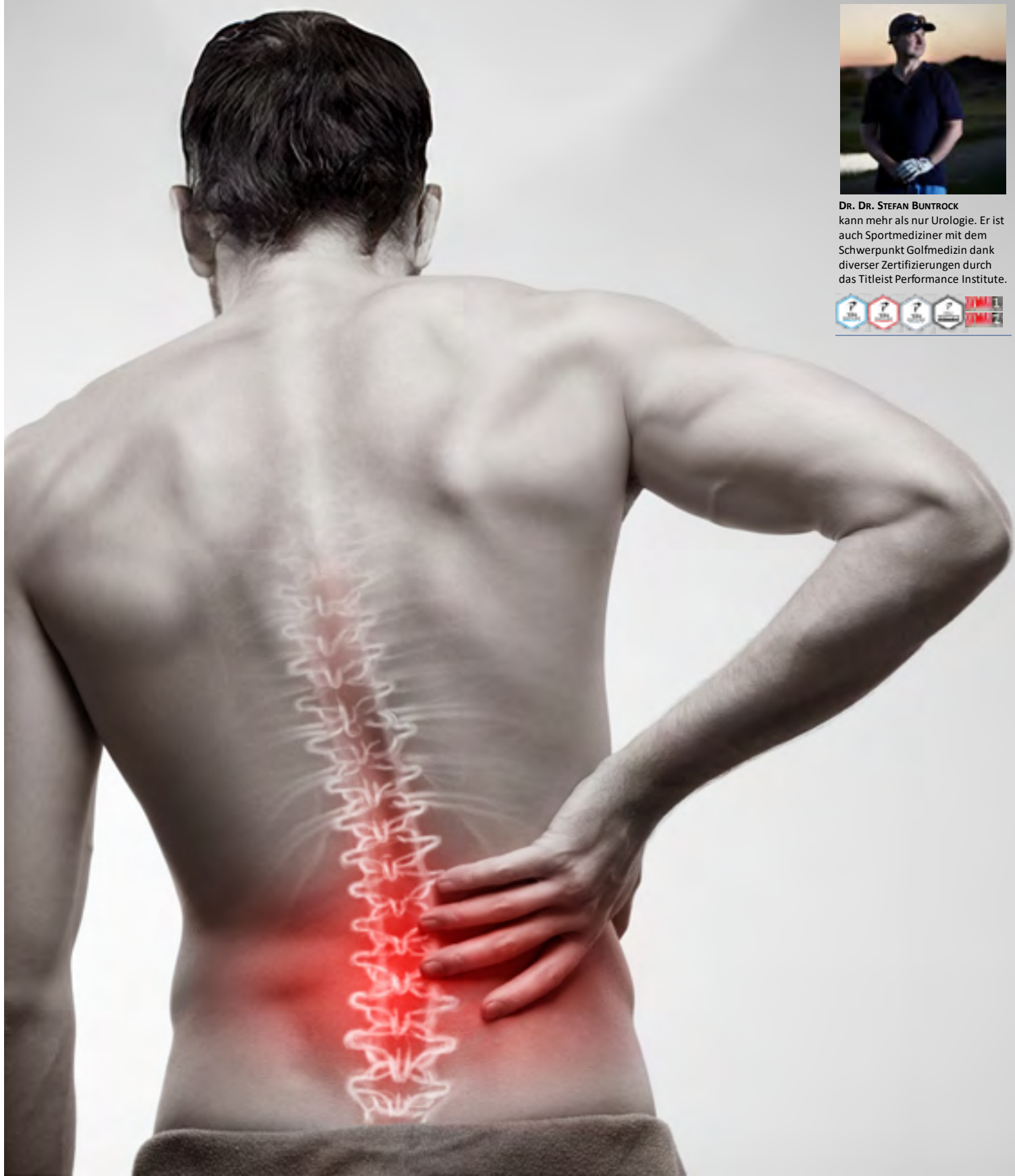
Wir freuen uns auf ereignisreiche Tage voller Begegnungen, spannenden Runden und unvergesslicher Momente auf und neben dem Fairway. Herzlich willkommen zur Offenen Golfwoche 2025 im Golf Club Hardenberg!



DIE WAHRHEIT

über Rückenschmerzen beim Golf

und warum ein starker Rücken trotzdem weh tut



DR. DR. STEFAN BUNTROCK
kann mehr als nur Urologie. Er ist
auch Sportmediziner mit dem
Schwerpunkt Golfmedizin dank
diverser Zertifizierungen durch
das Titleist Performance Institute.



Golf und der Rücken: Ein Dauerbrenner.

Rückenschmerzen sind das Golfproblem Nummer 1. Viele glauben, dass sie nur ihre Rückenmuskeln stärken müssten, und schon wäre alles gut. Aber weit gefehlt!

Herzlich willkommen zu meiner Kolumne! Hier informiere ich Euch über golfmedizinische Themen und was Ihr selbst tun könnt, wenn's mal klemmt. Und aus Erfahrung weiß ich:

Bei den meisten klemmt es im unteren Rücken, besonders bei Rechtshändern auf der rechten Seite der Lendenwirbelsäule.

Warum passiert das? Es liegt an einem Mix aus mangelnder Beweglichkeit, falschem Bewegungsverständnis und problematischen Schwungmustern.

Doch keine Angst – dagegen kann man etwas tun! Die 3 häufigsten Ursachen für Rückenschmerzen beim Golf.

1. Reverse Spine Angle

Wenn der Rücken in die falsche Richtung überstreckt.

Der Oberkörper zeigt im Höchstpunkt des Schwungs Richtung Ziel anstatt davon weg. Im Abschwung führt das dazu, dass die kleinen Facettengelenke der Lendenwirbelsäule heftig aufeinanderprallen. Das kann auf Dauer nicht gutgehen und verursacht Schmerzen. Mögliche Ursachen:

- Eingeschränkte Schulterbeweglichkeit: Wer die Arme nicht richtig heben kann, kompensiert oft mit dem Rücken.
- Falsche Haltung am Ball: Ein zu starkes Hohlkreuz verhindert eine gute Hüftrotation und begünstigt den Reverse Spine Angle.
- Viel Sitzen im Alltag: Eine dauerhaft gebeugte Haltung kann den Rücken in eine ungesunde Position zwingen. Dabei entstehen nämlich sogenannte Muskeldysbalancen. Das bedeutet: die unteren Rücken-

muskeln verkürzen sich, während die Bauchmuskeln erschlaffen. Die entstehende Zwangshaltung behindert die für den Golfschwung nötige Rotation.

2. S-Posture

Das Hohlkreuz als Problem

Hier gibt es zwei mögliche Ursachen. Entweder, Ihr stellt Euch falsch an den Ball, nämlich mit Hohlkreuz oder es geht halt nicht anders. Zwangshaltung, wie eben beschrieben.

Viele Golfer merken nämlich selbst nicht, dass sie eine S-Posture haben. Es ist ihre natürliche Haltung. Deshalb ist es wichtig, das im Golfunterricht kontrollieren zu lassen.

3. Sway - Seitliches Ausbrechen statt Rotation

Statt sich sauber um die eigene Achse zu drehen, bewegt sich die Hüfte seitlich. Das kann an eingeschränkter Beweglichkeit oder schlicht falscher Technik liegen. Viele Golfer glauben, dass eine seitliche Gewichtsverlage-

IMPRESSUM

Herausgeber
Golf Club Hardenberg e.V.

Gut Levershausen
37154 Northheim

Tel. 05551 / 90838 0
inside@gchardenberg.de

Chefredaktion
Oliver Bartels (Präsident GC Hardenberg e.V.)
Stv. Gerd Eisler

Anzeigen & Vertrieb
Oliver Bartels
Denis Sampaio
Benjamin Salzmann

Fotografie
Thomas Keisch

Layout & Gestaltung
Thomas Keisch (Art-Direktion)

Auflage
4.000 Print
1.500 Mitglieder (digital)

Wir übernehmen für unverlangt eingesendete Texte, Fotos etc. keine Haftung. Von dem Herausgeber gestaltete Anzeigen sind urheberrechtlich geschützt. Eine anderweitige Verwendung ist nur mit schriftlicher Genehmigung möglich. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht die Meinung des Herausgebers wieder. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Aufnahme in elektronische Datenbanken, Mailboxen sowie sonstige Vervielfältigungen, Veröffentlichungen, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Redaktion.

Bildquellen: Adobe S | Buddhika | guillaume_photo
LIGHTFIELD STUDIOS | Keisch | phonlamaipho |
horizon | catocala

**100
JAHRE
ERFAHRUNG**

**NEUBAU •
SANIERUNG •
PLANUNG •
UMBAU •**

IHRE FACHKUNDIGE BAUFIRMA AUS DER REGION!

**HOCH- UND TIEFBAU • IMMOBILIEN
ZIMMEREI • TISCHLEREI • BEDACHUNGEN**



**MÖNNIG
BAU**

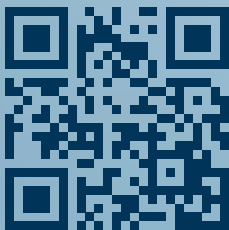
seit 1924

Tel. 05552-99300

www.moennig-bau.de

WWW.LERN.GOLF

FÜR MEHR FREUNDE



rung notwendig sei, um mehr Power zu erzeugen. Das stimmt auch, aber das entsteht bei Rotation, weniger über eine Seitwärtsbewegung. Der Sway verhindert aber eine effiziente Rotationsbewegung und führt direkt in den Reverse Spine Angle.

WARUM KRAFTTRAINING ALLEIN NICHT HILFT

Die Fliehkräfte beim Golfschwung sind enorm – stärkere Muskeln allein können Verletzungen nicht verhindern. So stark ist keiner! Entscheidend ist eine bessere Schwungmechanik! Das bedeutet:

- Professionellen Golfunterricht nehmen und die Technik korrigieren
- Beweglichkeit verbessern – gezieltes Stretching kann Wunder wirken
- Den Körper analysieren lassen – Was kann noch optimiert werden?
- Allgemeines Krafttraining zur Verbesserung der Athletik: Machen wir uns nichts vor: ohne Kraft geht es nicht. Machen mittlerweile alle Profis auf der Tour. Allgemein bietet eine gut ausgebildete Muskulatur einen gewissen Schutz vor Verletzungen – aber eben nicht, wenn es zu dynamisch wird.
- Gezielte Mobilitätsübungen: Gerade für die Hüftrotation, die Schulterbeweglichkeit und die Wirbelsäulenmobilisation gibt es effektive Übungen, die Verletzungen verhindern können.

Die beste Strategie gegen Rückenschmerzen

Ideal wäre eine Kombination aus Flexibilitätsübungen und professionellem Golftraining.

Doch Geduld ist gefragt! Schlechte Bewegungsmuster sitzen tief und lassen sich nicht von heute auf morgen verändern.

Mein Tipp: Nutzt Euer Smartphone! Es gibt viele Apps, mit denen Ihr Eure Bewegungen aufzeichnen könnt. Oft glaubt man, eine bestimmte Bewegung korrekt auszuführen – das Video zeigt dann die Wahrheit. Wer an seiner Technik arbeitet, wird nicht nur schmerzfrei, sondern auch besser Golf spielen.

Checkliste:

So vermeidest Du Rückenschmerzen beim Golf

- ✓ Achte auf Deine Haltung – vermeidet Hohlkreuz und Rundrücken!
- ✓ Trainiere gezielt Deine Beweglichkeit – Kraft allein reicht nicht!
- ✓ Achte auf eine saubere Rotation statt seitlichem Ausbrechen!
- ✓ Nutze Videoanalysen, um Fehler zu erkennen!
- ✓ Geh regelmäßig zum Golfunterricht – Profi-Korrekturen helfen enorm!

In diesem Sinne:

Eine schöne Saison und einen gesunden Rücken!

Euer Stefan

Schon bald ist es wieder soweit: Das Pfingstwochenende nähert sich – und damit auch ein echtes Highlight im Turnierkalender des Golf Clubs Hardenberg: der Walter-Felix-Thimm-Preis.

Dieses traditionsreiche Turnier wurde im Jahr 1979 von Walter Felix Thimm, dem Gründungspräsidenten des Clubs, anlässlich des zehnjährigen Bestehens ins Leben gerufen. Seither hat sich das clubinterne Turnier zu einer festen Institution entwickelt, die Jahr für Jahr zahlreiche Mitglieder begeistert. In diesem Jahr findet es am 7. und 8. Juni statt.

Heute sind es seine Enkel, die diese besondere Tradition weiterführen und auch in diesem Jahr alle Club-Mitglieder wieder

herzlich zur Teilnahme einladen – zu einem sportlichen wie auch geselligen Ereignis, das den Clubgeist in besonderer Weise zum Ausdruck bringt. „Wir freuen uns sehr auf das Turnier“, erzählt Karola Schliep, Enkelin von Walter Felix Thimm. „Die Leidenschaft für den Golfsport haben wir alle von unserem Großvater mitgenommen. Selbst einige seiner Urenkel sind schon mit Begeisterung dabei!“

Für die Gewinner des Turniers gibt es auch in diesem Jahr neben der begehrten bronzenen Gänseliesel-Trophäe als Hauptpreis viele weitere Auszeichnungen für besondere Leistungen. Im Mittelpunkt steht aber vor allem die gemeinsame Freude am Golfsport – das gesellige Miteinander auf dem Platz, der faire Wettbewerb unter Freunden und die Begeisterung für das Spiel.



EIN TURNIER, DAS VERBINDET

DER WALTER-FELIX-THIMM-PREIS

Gleichzeitig bietet das Turnier als Zählspiel über zwei Tage allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern die Möglichkeit, sich sportlich weiterzuentwickeln und sich an der eigenen Leistung zu messen. Dieser Mix aus sportlichem Anspruch und entspannter, intimer Atmosphäre macht das besondere Flair des Turniers aus – Jahr für Jahr.

Auch in diesem Jahr wird dieses Turnier vom Unternehmen THIMM, ebenfalls gegründet von Walter Felix Thimm, unterstützt.

**Nachhaltig verpackt
aus der Region:
THIMM macht's möglich**

Seit über 70 Jahren entwickelt das Unternehmen THIMM am Standort Northeim maßgeschneiderte Verpackungslösungen aus Wellpappe für Kunden unterschiedlichster Branchen. Im Mittelpunkt ste-





hen dabei nicht nur Funktionalität und Qualität, sondern auch der Anspruch, gemeinsam mit Kunden zukunftsfähige und nachhaltige Konzepte umzusetzen.

Was viele nicht wissen:

Wellpappe ist ein echtes Multitalent. Sie schützt Produkte zuverlässig, lässt sich vielseitig gestalten und ist vollständig recycelbar.

Verpackungen von THIMM begegnen einem dabei häufiger, als man vielleicht im ersten Moment denkt. Beispielsweise als Versandkarton beim nächsten On-line-Shopping oder beim Einkaufen im Supermarktregal.

An 12 Standorten beschäftigt das Unternehmen derzeit über 2400 Mitarbeitende – darunter auch zahlreiche Auszubildende. Denn das Thema Ausbil-



derung hat bei THIMM hat seit jeher einen hohen Stellenwert. So werden an allen deutschen Standorten insgesamt über 100 engagierte Nachwuchskräfte ausgebildet, die gemeinsam mit THIMM die Verpackungswelt von morgen gestalten möchten.

Ob Ausbildung, Praktikum oder duales Studium – THIMM bietet vielfältige Möglichkeiten, individuelle Fähigkeiten weiterzuentwickeln und wertvolle praktische Erfahrungen zu sammeln.

Im Fokus steht eine praxisorientierte Ausbildung, die alle notwendigen Werkzeuge vermittelt, um erfolgreich in die spannende Welt der Verpackungsindustrie zu starten. Alle Informationen rund um die

Ausbildung bei THIMM unter www.entdecke-deine-zukunft.de

Als Familienunternehmen versteht sich THIMM zudem als Partner der Regionen um seine Standorte. Deshalb engagiert sich das Unternehmen bewusst vor Ort – sei es in sozialen sowie kulturellen Projekten, oder – wie in diesem Fall – im Sport.

Als langjähriger Sponsor ist es dem Unternehmen daher eine echte Herzensangelegenheit, das vom Firmengründer ins Leben gerufene Turnier auch in diesem Jahr erneut zu unterstützen.

Auf ein gutes Spiel!





PREMIERE AUF DEM HARDENBERG: „FOLLOW THE PROS“ KOMMT AUF DEN HARDENBERG

Der Golf Club Hardenberg freut sich, in diesem Jahr Gastgeber eines besonderen Turnier-Ereignisses zu sein: Wir richten ein Qualifikationsturnier der renommierten Amateur-Turnierserie „Follow the Pros“ auf unserem Platz aus.

Anschließend folgt eine Premiere: Erstmals findet eine Follow the Pros ProAm statt – und das auf unserem Niedersachsen Course.

Was ist „Follow the Pros“?

„Follow the Pros“ wurde von Thomas Schilling ins Leben gerufen, um frischen Wind in die Amateur-Turnierlandschaft zu brin-

gen. Die Serie bietet Golfern die Möglichkeit, im Vierball-Bestball-Format anzutreten, wobei die Handicaps der Teammitglieder nicht mehr als zwölf Punkte auseinanderliegen dürfen. Besonders attraktiv: Die Siegerpaare qualifizieren sich für internationale Finals, darunter das Grand Final in Dubai parallel zur DP World Tour Championship.

Zwei Turniertage - doppelte Spannung -

Auf dem Hardenberg erwarten die Teilnehmer zwei Golf-Highlights hintereinander.

31. August 2025 – „Follow the Pros“ - Qualifikationsturnier: Gol-

fer treten in Zweiertteams an und kämpfen um den Einzug ins internationale Finale.

1. September 2025 – „Follow the Pros“-ProAm: Erstmals wird im Rahmen der Turnierserie ein ProAm-Turnier ausgetragen. Teilnehmer haben die einzigartige Möglichkeit, mit einem professionellen Golfer im Team zu spielen und von dessen Erfahrung zu profitieren.

Turniermodus und Qualifikationsmöglichkeiten

Das „Follow the Pros“-Turnier zeichnet sich durch ein einzigartiges Konzept aus, das Amateuren die Möglichkeit gibt, sich mit

PREMIERE AUF DEM HARDENBERG: „FOLLOW THE PROS“ KOMMT AUF DEN HARDENBERG

anderen ambitionierten Golfern zu messen und gleichzeitig eine professionelle Turnier Erfahrung zu genießen. Gespielt wird im beliebten Vierball-Bestball-Format, bei dem jeder Spieler seinen eigenen Ball spielt, aber nur das beste Ergebnis pro Loch in die Wertung eingeht.

Die besten Teams qualifizieren sich für das große Deutschland-Finale, das den Teilnehmern einen weiteren Schritt in Richtung Dubai ermöglicht. Hier treffen die besten Spieler aus verschiedenen Clubturnieren aufeinander und kämpfen um den begehrten Platz im internationalen Finale.

Das erste „Follow the Pros“-ProAm – eine besondere Gelegenheit

Der 1. September 2025 folgt das Highlight: das erste „Follow the Pros“-ProAm bei uns auf dem Hardenberg. In diesem Turnierformat wird es Amateuren ermöglicht, gemeinsam mit erfahrenen Profis in einem Team zu spielen. Die Teilnehmer erhalten wertvolle Einblicke in die Spielweise der Profis und können von deren Strategien, Platzmanagement und mentaler Stärke profitieren. Dies macht das ProAm nicht nur zu einem sportlichen Wettbewerb, sondern auch zu einer lehrreichen Erfahrung für

alle Beteiligten.

Warum man dieses Event nicht verpassen sollte

Das „Follow the Pros“-Turnier bietet eine einmalige Gelegenheit, Teil einer wachsenden Turnierserie zu werden, die sich durch hohe Spielqualität, professionelle Organisation und exklusive Qualifikationsmöglichkeiten auszeichnet. Die Verbindung von sportlichem Wettbewerb, gemeinschaftlichem Erlebnis und vor allem Spaß, macht dieses Event zu einem Highlight im Turnierkalender.

Einladung an unsere Mitglieder und Gäste

Wir laden alle Mitglieder und Gäste herzlich ein, an diesem besonderen Event teilzunehmen. Nutzen Sie die Gelegenheit, sich mit anderen Golfbegeisterten zu messen, wertvolle Erfahrungen zu sammeln und vielleicht sogar den Sprung zu den internationalen Finals zu schaffen. Weitere Informationen zur Anmeldung und den Turnierdetails finden Sie zeitnah auf unserer Club-Website.

Wir freuen uns die Erfolgsgeschichte von „Follow the Pros“ in unserem Club fortzuschreiben.

Alle Jahre wieder brennt die Sonne auf die Golfer nieder oder ceterum censeo: An den UV SCHUTZ denken.

Man liest zwar immer öfter, dass sich das Ozonloch schließt, beziehungsweise kleiner wird, aber das bedeutet nicht, dass der Schutz des Körpers vor der Sonne vernachlässigt werden darf.

Es gibt viel Unkenntnis zum Thema Sonnenschutz. Fakt ist: Wir müssen uns besser schützen, als wir denken – und das gilt nicht nur für Golfer.

Die Überwiegende Menge der Sonnenstrahlen bekommt unsere Haut nicht im Urlaub, sondern im Alltag ab. Während bei Sonnenbränden der Schaden deutlich und schmerzhaft zu spüren ist, wird die alltägliche UV-Strahlung kaum wahrgenommen. Aber schon eine leichte Rötung der Haut gilt als Sonnenbrand, auch wenn es nicht schmerzt.

Von UV-A, UV-B und UV-C Strahlen hat jeder schon gehört. Für Sonnenbrände verantwortlich sind die UV-B Strahlen. Dabei werden die Hautzellen in unserer äußersten Hautschicht geschädigt, der Hautkrebs ruft. Die UV-B Strahlen lösen zwar keinen Sonnenbrand aus und sorgen dafür, dass die Haut bräunt, lassen aber die Haut altern und führen zu Schäden in der Erbsubstanz. UV-A und UV-B werden als eindeutig krebserregend für den Menschen eingestuft. Vorgebräunte Haut schützt, aber nicht so stark, wie viele glauben. Auch gebräunte Menschen sollten sich schützen.

Die UV Intensität ist für jeden von uns nur sehr schwer einzuschätzen. Die Strahlung kann im April genauso intensiv sein wie im August. Ab einem UV-Index-Wert von 3 sollte man sich vor der Sonne schützen.

Sonnenschutzmittel mit einem hohen Lichtschutzfaktor (LSF 30) bieten einen guten Schutz, aber auch Kopfbedeckungen und Sonnenbrillen (UV 400) darf man nicht zu Hause lassen. Wichtig ist auch, sich früh genug einzucremen (min. 30min vor Exposition) oder einzureiben, damit der Schutz auch beim ersten Kontakt mit der Sonne seine Wirkung entfalten kann. Bei Sonnenschutzmitteln gilt: viel hilft viel – zu dünn ist kontraproduktiv und mit Sprays grundsätzlich zweimal einsprühen.

Je höher der Lichtschutzfaktor, umso länger die Schutzwirkung, wobei der Schutz durch Nachcremen nicht verlängert wird. Und immer daran denken, dass Wolken keinen Schutz vor UV-Strahlung bieten. Dunkle Kleidung bietet zudem einen besseren Schutz als helle leichte Baumwolle.

Wer zudem seine Sonnencreme von der letzten Saison aus dem Badezimmerschrank hervor kramt, muss sich immer die Frage stellen, ob ein Schutz überhaupt noch gewährleistet ist. Ein Mindesthaltbarkeitsdatum kann hier ein wichtiger Hinweis sein und wenn unter den Inhaltsstoffen ‚Octocrylen‘ aufgeführt ist, sollte die Sonnencreme/Lotion nicht länger als einen Sommer verwendet werden.

A, B ODER C UV-SCHUTZ

Auch Luftsauerstoff und Hitze z.B. 'liegen lassen' in der prallen Sonne oder im Auto verkürzen die Haltbarkeit. Bei einer Ausflockung oder einem ungewöhnlichen Geruch sollte es zwingend 'Ab in die Graue Tonne' heißen.

Natürlich sind diese Ratschläge nicht nur für Golfer von Bedeutung, sondern gelten für alle – Frau, Mann, Kind, jung, alt – die sich in der Sonne aufhalten. (GE)



STECK BRIEF

Name: Denis Sampaio
Alter: 38
Beruf: Geprüfter Betriebswirt für
Messe, Kongress und
Eventmanagement

Freizeit: In meiner Freizeit erfahre ich gerne auf dem Motorrad die Straßen sowohl der Region als auch überregional, wie vor 2 Jahren die Grüne Hölle an der Nürburg. Darüber hinaus interessiere ich mich für Motorsport in allen Formen, Varianten und Lautstärken.

Seit wann bist du mit an Bord des GC Hardenberg?

Der 01. April war mein erster Arbeitstag hier im GC Hardenberg.

Nach einer herzlichen Begrüßung wurden mir der Göttingen- und der Niedersachsencourse vorgestellt.



Welche Aufgaben warten auf dich?

Meine Funktion als Relationship Manager des GCH beinhaltet sowohl die Mitglieder und Gäste, aber auch die Sponsoren des GCH bestmöglich persönlich zu betreuen.

Individuelle Themen, wie z.B. Lern.Golf werden vom GCH-Team und mir gemeinsam ggf. verbessert, neu konzipiert, durchdacht und umgesetzt, um den größtmöglichen Erfolg für das GCH gewährleisten zu können.

Kannst du bitte etwas zu dir als Person erzählen, beruflich aber auch privat.

Ich wurde als Kind einer portugiesischen Gastarbeiterfamilie in Northeim geboren.

Rückblickend kann ich sagen, dass ich eine großartige und wohlbehütete Kindheit und Jugend hatte.

Sehr früh stellte ich fest, dass mir die Vielfalt der Dienstleistungsbranche sehr zusagt, vom Austragen von Pizzen bis hin zum Kellnern bei Veranstaltungen oder die Annahme und Weitergabe von Mietwagen.

Jeden Tag mit neuen Menschen mit verschiedenen Charaktereigenschaften und Herausforderungen in Kontakt zu kommen, ist genau mein Ding. Das war sicher auch ein ausschlaggebend, um mein BWL-Studium in Hannover in die Richtung Messe, Kongress und Eventmanagement zu spezialisieren.

Nach dem Studium arbeitete ich als Office Analyst im Bereich Digitalisierung von Prozessen.

Zurück in meiner „alten“ Heimat Einbeck war ich im Vertrieb tätig. Nach meinem BWL-Studium in Hannover bekam ich die Gelegenheit als Office Analyst zu arbeiten. Ich durfte also Unternehmen dabei unterstützen, die Digitalisierung von Prozessen voranzutreiben.

Meine Familie und meine Freunde beschreiben mich als humorvoll, emphatisch, temperamentvoll und authentisch. Dem will ich nicht widersprechen.

Für ein persönliches Gespräch stehe ich Ihnen immer gerne zur Verfügung.

ICH SEHE NEU EIN



HOCHZEITSMODE MADE IN GERMANY



In nur 60 Minuten
sind Sie am Ziel!

37327 Leinefelde
Tel. 03605-5673910
boutique-liebe.de

BOUTIQUE
LIEBE.
BURG SCHARFENSTEIN



TERMIN
VEREINBAREN

ZWISCHEN
tüll & tränen