

02 | 2025

INSIDE

GOLF | LIFESTYLE | CLUB

GOLF & GESUNDHEIT

DIE UNTERSCHÄTZTE KRAFT DES SPIELS



WALTER-FELIX-THIMM
PREIS 2025



KINDER & JUGENDLICHE
IM GOLF CLUB HARDENBERG

Allianz 
Philipp Thode



Audi quattro Cup

GOLFER - BILDER - EMOTIONEN



325 JAHRE BRENNKUNST TRIFFT INNOVATION

Seit 1700 steht die Hardenberg Distillery für herausragende Spirituosen. Tradition, Handwerk und moderne Brennkunst verschmelzen zu einzigartigen Destillaten.

**JETZT
325 JAHRE
ENTDECKEN!**



Massvoll-
geniessen.de

WWW.HARDENBERGDISTILLERY.COM

[f](#) [@](#) [HARDENBERG DISTILLERY](#)

— Est. 1700 —
Hardenberg
DISTILLERY

Liebe Leserinnen und Leser,

Golf ist mehr als das Schlagen eines Balls über gepflegte Fairways. Es ist ein Spiel, das Haltung verlangt und Haltung zeigt. Wer einen Golfplatz betritt, merkt sofort: Hier geht es nicht nur um Technik und Ergebnis, sondern um Werte, die in unserer Zeit wichtiger sind denn je – Respekt, Anstand und Fairness.

Respekt bedeutet, Mitspielern Raum zu geben, den Platz achtsam zu behandeln und Traditionen zu achten. Anstand zeigt sich in der Ehrlichkeit, eigene Fehler einzugestehen – auch dann, wenn niemand hinsieht. Und Fairness heißt, das gemeinsame Erlebnis über den eigenen Vorteil zu stellen.

Diese Werte machen Golf einzigartig. Sie verbinden Menschen über Generationen, Kulturen und Lebenswege hinweg. Auf dem Platz zählt nicht der Status, sondern die Haltung. Golf fordert Disziplin, schenkt innere Ruhe und erinnert uns daran, dass wahre Größe nicht im Sieg liegt, sondern im Umgang miteinander.



Gerade in einer Welt, die von Hektik, Egoismus und Lautstärke geprägt ist, bietet Golf einen Gegenpol. Es zeigt, wie Rücksichtnahme, Respekt und Anstand gelebt werden können, nicht nur auf dem Grün, sondern auch im Alltag.

Nehmen wir diese Werte mit, über den Platz hinaus. Lassen Sie uns gemeinsam zeigen, dass Golf nicht nur ein Sport ist, sondern eine Schule des Charakters. Wenn wir das, was Golf uns lehrt, in unser tägliches Leben tragen, wird unser Miteinander reicher, fairer und menschlicher.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen inspirierende Momente mit dieser Ausgabe – und weiter viele schöne Runden in unserem schönen Resort, die nicht nur Ihr Spiel, sondern auch Ihre Haltung stärken.

Herzlichst,

A handwritten signature in blue ink, consisting of stylized letters that appear to be 'L' and 'BA'.

Oliver Bartels - Präsident

Editorial

Walter-Felix-Thimm Preis 2025

Mit sportsgeist durch Wind und Wetter



Pink Ribbon

Der Tag in Pink für einen guten Zweck



KSN - Verein des Jahres

Die Apostel



01 16

Mode-Sünde



02 17

03 18

AUDI quattro Cup



04 19

05 20

06 21

07 22

Golf & Gesundheit

Die unterschätzte Kraft des Spiels

08 23

09 24

10 25



11 26

12 27

Unsere Golftalente

Unsere Jugend gibt alles!

13 28

Kinder & Jugendliche

Golfclub Hardenberg

14 29

15 30

BRUNCH BEATS



31

Top Dressing

Warum ein Golfplatz gesandet werden muss

32

33



Wie du deinen Rücken ruinierst

bevor du überhaupt den Ball triffst

34

35

Impressum

36

37

38



Allianz Philipp Thode

Ein neuer Sponsor auf dem Hardenberg

39

40

41

MPG

Indoor-Golf

42





WALTER-FELIX-THIMM PREIS 2025

MIT SPORTSGEIST DURCH WIND UND WETTER

Am 7. und 8. Juni 2025 – natürlich war es das Pfingstwochenende – wurde im Golf Club Hardenberg zum 46. Mal das traditionsreiche Walter Felix Thimm Turnier ausgetragen.

Das Turnier im Zählspielmodus über zwei Tage ist gewissermaßen die „Netto Clubmeisterschaft“ und gilt seit vielen Jahren als ein sportlicher Höhepunkt für ambitionierte Golferinnen und Golfer im Clubkalender. Auch in

diesem Jahr wurde wieder deutlich, warum es seit 1980 diesen festen Platz verdient.

WETTERKAPRIOLEN FORDERN
DAS TEILNEHMERFELD HERAUS

Was das Turnier 2025 besonders auszeichnete, waren die oft widrigen Witterungsbedingungen, denen sich das Feld aus 87 Teilnehmerinnen und Teilnehmern stellen musste. Der Samstag war geprägt von mehreren Starkre-

genschauern, die Spieler und Platz gleichermaßen forderten. Auch am Sonntag blieb es ungemütlich: Zwar ließ der Regen deutlich nach, dafür wehte ein teils kräftiger Wind über den Göttingen Course.

Doch trotz der wetterbedingten Herausforderungen blieb die Stimmung durchweg positiv – echte Wettkampfmentalität und Clubzusammenhalt waren deutlich spürbar.

LEIDENSCHAFTLICHER WETTBEWERB AUF ANSPRUCHSVOLLEM GÖTTINGEN COURSE

Auf dem bestens präparierten Platz wurde auch unter den erschwerten Bedingungen hochklassiger Golfsport geboten. Die Spielerinnen und Spieler kämpften sich mit großer Disziplin durch die beiden Runden und viele erzielten trotz Wind und Regen beeindruckende Ergebnisse.

Insbesondere der Gänseliesel-Gewinner 2025, Janik Böse, ließ sich nach seiner beeindruckenden Leistung an Tag 1, auch an Tag 2 nicht von seiner Top-Position wegwehen. Hier spielte er vier Pars, verzeichnete „keinen Strich“ und verbesserte sein Handicap von 36 auf 24.

Der Zweitplatzierte Timo Blunck, der immerhin 11 Pars erspielte, konnte da nicht mithalten. Das Brutto der Damen gewann unsere frisch gekürte AK18 Landesmeisterin Anika Thomas, die sich damit auch die Champions Trophy, den Pokal der „Sieger der Sieger“, schnappte. Eine sehr starke Leistung zeigte Eldrick Hoppmann, der im Brutto der Herren nichts anbrennen ließ und an Tag 2 mit 16 Pars und 2 Birdies eine fehlerlose Runde spielte.

SIEGEREHRUNG MIT ANERKEN-



NUNG FÜR SPORTLICHE LEISTUNG UND FAMILIÄRES ENGAGEMENT

Im Rahmen der abschließenden Siegerehrung würdigten Karola Schliep und Präsident Oliver Bartels nicht nur die sportlichen Erfolge des Wochenendes, sondern auch die besondere Rolle dieses Turniers und die Verantwortung unserer heutigen





WEG-Verwaltung



Mietverwaltung



Sondereigentums-
verwaltung



Vermietung

Lehnen Sie
sich entspannt zurück.

**WIR VERWALTEN
IHRE IMMOBILIE
FÜR SIE!**

www.wohneninnortheim.de

Am Bleichewall 3
37154 Northeim
Fon: (+49) 55 51/98 18-0

Connect



**WOHNEN IN
NORTHEIM**

Jugend gegenüber. Familie Schliep trägt das Erbe dieses Turniers seit jeher positiv mit und gibt dem Event ein unverwechselbares Gesicht. Ihr langjähriges Engagement und ihre großzügige Unterstützung tragen maßgeblich zur besonderen Atmosphäre bei.

EIN STARKES ZEICHEN FÜR CLUBKULTUR

Auch ohne Jubiläum hat das Walter Felix Thimm Turnier in diesem Jahr wieder eindrucksvoll bewiesen, was es ausmacht: gelebter Sportsgeist, enge Verbundenheit und die Kraft gemeinsamer Tradition. Trotz Regenschauern, Wind und anspruchsvollen Bedingungen – es war ein Wochenende, das in Erinnerung bleibt.

Alle Golferinnen und Golfer werden jetzt schon den 23. und 24. Mai 2026 im Kalender markieren, wenn das 47. Gänseliesel Turnier gestartet wird.

Die Siegerinnen und Sieger des
Walter Felix Thimm Turniers 2025:
Gänseliesel (bestes Netto):

1. Platz: Janik Böse

Brutto Herren:

1. Platz: Eldrick Hoppmann

Brutto Damen:

1. Platz: Anika Thomas

Netto A:

1. Platz: Stephan Huhn

2. Platz: Laurenz Phil Görcke

3. Platz: Margharet Feldgiebel

Netto B:

1. Platz: Kuan Hon Ngan

2. Platz: Mario Dumke

3. Platz: Thomas Siepe

Netto C:

1. Platz: Janik Böse

2. Platz: Timo Blunck

3. Platz: Jan Maximilian Wehmeyer





DIDAGO – GOLFEN FÜR DEN GUTEN ZWECK

PINK-RIBBON-TURNIER IM GCH AUCH 2025 EIN GROSSER ERFOLG

Damit hatte keiner gerechnet – ein Dauerbrenner wurde 2018 auf der Turnierliste der DiDaGo im GCH installiert. Bereits zum achten Mal luden die DiDaGo-Damen zum Pink-Ribbon-Turnier ein.

104 Golferinnen und Golfer spielten am 24. Juni 2025 mit viel Freude und Engagement für den guten Zweck; auch zahlreiche Gäste aus unseren benachbarten Golfclubs standen auf der Startliste.

Das Turnier wurde im beliebten 2er-Scramble Modus ausgetragen, bei dem es nicht nur um Teamgeist und Taktik geht, sondern auch eine ausgelassene Stimmung, nicht nur auf der Runde, den Tag bereichert.

„Moneyball“ hieß die besondere Herausforderung auf Bahn 4, bei der man Sonderpreise für jedes Birdie gewinnen konnte; drei Teams konnten einen Preis einheimsen. Weitere Highlights waren der Wettbewerb „Nearest to the Schleife“ auf Bahn 5 sowie „Nearest to the Line“ auf Bahn 11 und „Nearest to the pin“ auf Bahn 17, Spannung war garantiert.

Für ein besonderes Highlight sorgte der Lions Club Carl Friedrich Gauss auf Bahn 4 mit pinkfarbenen Getränken, Erdbeeren, Kirschen und Süßigkeiten – ein beliebter Treffpunkt.

Auch Kulinarisch ließ das Turnier keine Wünsche offen. Ein echter Augenschmaus war insbesondere zum Halfway das unter der Leitung von Bir-

gibt Eichel liebevoll angerichtete Buffet mit rosafarbenen Kuchen und Snacks.

Einen besonderen Höhepunkt stellte der Besuch von Christine Kempkes, Gründerin von Pink Ribbon Deutschland, dar. Sie stand den ganzen Tag für Gespräche bereit, informierte über die wichtige Arbeit von Pink Ribbon und betonte in ihrem Vortrag eindrücklich die Bedeutung der regelmäßigen Brustkrebsvorsorge.

Den perfekten Abschluss fand der Tag bei Lounge-Musik in einem liebevoll in pink dekorierten Wintergarten mit einem köstlichen Abendbuffet, bereitgestellt vom diesjährigen Hauptsponsor, dem Sachsenross Golfrestaurant, unter der Leitung von Sebastian Walbrecht.

Dank der Unterstützung aller Teilnehmer, zahlreicher Sponsoren und vieler neuer Partner kam am Ende eine beeindruckende Spendensumme zusammen: 8.361 Euro zugunsten von Pink Ribbon Deutschland. Ein großartiges Ergebnis!

Auch sportlich gab es hervorragende Leistungen: Anika Thomas und Michael Blum ge-

wannen das Brutto. In der Netto Klasse A waren Surisa und Benjamin Salzmann erfolgreich, in der Netto Klasse B Heidrun Kofahl-Langmack mit Ulrich Kant, in der Netto Klasse C Eva Gutsch und Volker Küttner. Das Orga-Team rund um Dana Seidlova-Wuttke, Ines Waligora-Worlitz, Kerstin Röttger, Anke Martin, Birgitt Eichel, Sabine Ahrens, Ute Schmid und Sebastian Walbrecht bedankt sich herzlich bei allen Beteiligten und lädt schon jetzt zum neunten Pink-Ribbon-Turnier im Juni 2026 ein.



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



Die KSN sucht den Verein des Jahres 2025

Jetzt mitmachen und bis zum 30. September bewerben!

Landkreis Northeim. Nach dem großartigen Wettbewerb vor 2 Jahren mit 102 Vereinen, 16.000 abgegebenen Votings und 277.000 Seitenaufrufen, davon über 80.000 am ersten Tag des Votings, sucht die KSN erneut den „Verein des Jahres“.

Wertvolle Vereinsarbeit honorieren, das Ehrenamt stärken und die vielfältige Vereinsarbeit im Landkreis Northeim sichtbar machen sind kurz gesagt die Ziele, die die Kreis-Sparkasse Northeim mit ihrem Wettbewerb „Verein des Jahres“ erreichen möchte.

„Gerade die letzten Jahre haben uns allen vor Augen geführt, wie wichtig Zusammenhalt, Miteinander und Gemeinschaft sind. Dies wird insbesondere in vielen Vereinen sichtbar und gelebt. Daher ist es ganz wichtig, dass wir solche guten Strukturen erhalten und fördern. Mit unserem neuen Wettbewerb „Verein des Jahres 2025“ wollen wir genau das erreichen. Wir machen wertvolle Vereinsarbeit sichtbar und zeichnen diese aus. Vereine sind eine wichtige Säule unseres gesellschaftlichen Lebens und unverzichtbar für unsere Lebens- und lebenswerte Region. Das wollen wir fördern“, unterstreicht KSN-Vorstandsvorsitzende Ute Assmann die Beweggründe der Sparkasse für die Ausgestaltung des neuen Vereins-Wettbewerbs.

Der auf einer digitalen Plattform basierte Online-Wettbewerb gliedert sich in zwei Phasen: Zunächst die „Bewerbungsphase“, in der sich Vereine auf einer eigens hierfür eingerichteten Internetseite kurz vorstellen.

Darauf folgt dann ebenfalls dort die Phase des „Votings“, also der „Onlineabstimmung“.

Wie und wann erfolgt die Bewerbung?

Die Vereine nehmen am Wettbewerb teil, indem sie sich über eine eigens dafür eingerichtete Internetseite, die mit der KSN-Homepage und dem KSN-Förderportal verlinkt wird, bewerben. Hierüber findet auch die Onlineabstimmung statt. Der Bewerbungszeitraum ist vom 1. August bis zum 30. September 2025. Die Bewerbung enthält idealerweise ein kurzes youtube-Video (max. 2 Minuten), in dem sich der Verein präsentiert und seine Vereinsarbeit zeigt. Alternativ sind Fotos einzureichen. Zusätzlich muss ein kurzer Bewerbungstext hochgeladen werden. Hierin erläutert der Verein, warum er gut für die Region ist, was ihn auszeichnet bzw. einzigartig macht und welches Projekt der Verein gern mit seinem Gewinn finanzieren und umsetzen möchte.

Voraussetzung für die Vereinsbewerbung: Der Verein kommt aus dem Geschäftsgebiet der Kreis-Sparkasse Northeim, ist gemeinnützig und kann eine Spendenbescheinigung ausstellen. „Wir haben die Vereinsbewerbung ganz bewusst barrierefrei gehalten, um allen Vereinen schnell und einfach eine Teilnahme zu ermöglichen. Dabei gliedern wir unseren Wettbewerb inhaltlich in vier Bewerbungs- und Preiskategorien“, informiert Ute Assmann.

Vier Bewerbungs- und Preiskategorien

Die Sparkasse prämiiert die besten Vereine in

vier Kategorien:

- 1 Sport
- 2 Kultur | Kunst | Musik
- 3 Soziales | Bildung | Sonstiges
- 4 Heimatpflege | Brauchtum | Umwelt- und Naturschutz

Über 40.000 Euro zu gewinnen

„In jeder Kategorie werden die besten zehn Vereine prämiert. Damit zeichnen wir genügend Vereine aus, honorieren vielfach ehrenamtliches Wirken und erhöhen die Teilnahmeattraktivität, da auch der 10. Platz in jeder der vier Kategorien noch mit 500 Euro honoriert wird. Für den 1. Preis je Kategorie gibt es 2.500 Euro, der Zweite erhält 2.000 Euro, der Dritte 1.500 Euro und für Platz 4 bis 10 gibt es je 500 Euro. Zusammen mit einem Innovationspreis stellt die Kreis-Sparkasse Northeim somit 40.500 Euro zur Verfügung“, so Assmann weiter. Das kann sich sehen lassen und sollte für alle teilnahmeberechtigten Vereine ein Ansporn sein, sich zu bewerben.

So wird abgestimmt: Das Online-Voting

Nach der Bewerbungsphase folgt vom 1. bis zum 31. Oktober das „Online-Voting“. Jeder kann mitmachen und für seinen Lieblingsverein oder für die Vereine mit der besten Bewerbung online abstimmen. Die Stimmen werden auf der Seite gezählt und sind sichtbar. Die Stimmen pro Teilnehmer sind dabei auf drei begrenzt, pro Kategorie kann jeder nur eine Stimme abgeben. „Für alle teilnehmenden Vereine lohnt es sich, die eigenen Vereinsmitglieder für die Stimmabgabe zu

mobilisieren“, weiß KSN-Vorstand Bernd Sommer um die Bedeutung des Votings. Denn das Ergebnis aus dem Online-Voting fließt mit 50 % in die Gesamtbewertung ein.

Die Jury-Bewertung

Damit auch kleinere Vereine die Chance haben auf den Titel „Verein des Jahres 2025“, wird eine 5-köpfige Jury die anderen 50 % zur Bewertung beitragen. Der Verein, der mit seinen auf die Zukunft ausgerichteten Ideen die Jury am meisten überzeugt, erhält den „Innovationspreis der Jury“ in Höhe von 2.500 Euro zusätzlich zu einem eventuellen Kategoriepreis.

Die Preisvergabe erfolgt bei einer großen Veranstaltung mit Vertretern aller teilnehmenden Vereine. Diese „Vereinsgala“ ist für Mitte Januar 2026 in der Stadthalle Northeim geplant.

Alles Wissenswerte zum Wettbewerb auch unter www.ksn-northeim.de oder einfach den abgebildeten QR-Code scannen.



www.KSN-Northeim.de

**Über 40.000 Euro für die Vereine
in unserer Region.**

Interessierte Vereine bewerben sich im
August & September. Im Oktober wird
abgestimmt.

 **Kreis-Sparkasse
Northeim**

KSN Nähe
verbindet.

REPORTAGE

Es gibt Golftage, die mehr sind als sportlicher Wettkampf. Tage, an denen die gemeinsame Zeit im Vordergrund steht und der Platz zum Treffpunkt für Menschen mit ähnlichen Werten wird. Ein solches Treffen fand Mitte Mai im Golf Club Hardenberg statt. Es war der Besuch der „Apostel“.

Die „Apostel“, eine bekannte Gemeinschaft aus dem Golf- und Land-Club Berlin-Wannsee e.V., vereinen Persönlichkeiten aus Politik, Wirtschaft und Kultur. Sie pflegen Tradition, Austausch und den Spaß am Spiel. Und das generationenübergreifend und immer mit einem klaren Werteverständnis.

Vom 16. bis 18. Mai 2025 führte ihre Reise nach Südniedersachsen. Auf dem Programm: drei Tage Golf, gute Gespräche und kulinarische Highlights. Der Besuch zeigte, wie unkompliziert Freundschaften sein können, wenn eben Menschen mit ähnlichen Interessen zusammenkommen.

EIN ENTSPANNTES WOCHENENDE UNTER GOLFFREUNDEN

Die Apostel waren im Relais & Châteaux Hardenberg BurgHotel untergebracht, das mit seiner besonderen Atmosphäre den perfekten Rahmen bot. Gespielt wurde auf beiden Plätzen des

Golf Club Hardenberg. Der Niedersachsen Course beeindruckte die Gruppe mit sportlichen Herausforderungen und seinem bekannten Keilerkopf-Grün. Der Göttingen Course punktete mit seinem abwechslungsreichen Layout und altem Baumbestand. Vor allem aber herrschte auf der Runde eine lockere, angenehme Stimmung. Es wurde viel gelacht und das Golfspiel stand nicht immer im Mittelpunkt.

GENUSSVOLLE MOMENTE UND HERZLICHE GASTFREUNDSCHAFT

Kulinarisch begeisterte das Restaurant „Sachsenross“ mit ausgezeichnete Küche und hervorragendem Service. Ein weiteres Highlight der Gruppe war aber die überraschende Halfway-Verpflegung mit regionalen Spezialitäten wie der Eichsfelder Mettwurst. Serviert auf Einladung von Clubpräsident Oliver Bartels und Christoph Hampe, die die Gäste willkommen hießen.

Abseits des Golfplatzes wartete ein Ausflug zum PS.SPEICHER in Einbeck, der mit spannender Technikgeschichte ebenso beeindruckte wie die landschaftliche Umgebung rund um den Hardenberg.



**100
JAHRE
ERFAHRUNG**

- NEUBAU •
- SANIERUNG •
- PLANUNG •
- UMB AU •

IHRE FACHKUNDIGE BAUFIRMA AUS DER REGION!

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

**MÖNNIG
BAU**

seit 1924

Tel. 05552-99300 www.moennig-bau.de



BESUCH DER APOSTEL IM GOLF CLUB HARDENBERG

DREI TAGE IM ZEICHEN VON GEMEINSCHAFT UND GOLF



Die „Apostel“ sind weit mehr als eine Golfgruppe. Ihr Engagement in Vereinen und Serviceclubs verbindet sie und auch die Freude an gemeinsamen Erlebnissen. Der Besuch im Golf Club Hardenberg war kein offizieller Anlass, sondern eine Reise unter Freunden.

Das Feedback der Gäste fiel entsprechend positiv aus: „Wir haben uns hier sofort willkommen gefühlt.“ Solche Begegnungen bleiben in Erinnerung, nicht nur wegen des Sports, sondern wegen der Menschen.

Mode (-sünden)





von Jan Thomas Ockershausen

Der Golfsport bietet denjenigen, die ihn betreiben, nicht nur Gelegenheit, sich (gemäßigt) körperlich zu betätigen und dabei – meistens bei misslungenen Schlägen – ihre Frustrationstoleranz zu trainieren. Er bietet mehr. Viel mehr, verschafft er uns doch die Möglichkeit einer Selbstpräsentation, von der andere Sportler nur träumen können.

Schauen Sie doch bitte auf die armseligen Trikots, die Fußballspieler, Basketballgrößen oder Rennradfahrer zur Schau stellen müssen. Noch nicht einmal Kragen haben diese jämmerlichen Fetzen. Als Golfer hingegen können Sie – ohne sich der Lächerlichkeit preiszugeben – Poloshirts, Longsleeves und sogar Oberhemden zur Schau stellen und dabei selbst die grellste Bonbonfarbe, die sogar in den 70er Jahren jeden beliebigen Disco-besucher in neidvolles Verzücken versetzt hätte, applizieren. Niemand wird den Kopf schütteln, niemand wird angewidert wegschauen, niemand wird Sie belächeln – wie auch? Die meisten Ihrer Mitspieler sehen ja ganz genauso aus.

Das reicht Ihnen nicht? Dann nehmen Sie einfach eine bunte Hose dazu und wählen Sie solche Produkte, die mit zusätzlichen Applikationen locken. Übergroße polospielende Sportsfreunde inkl. Reittier, sinnfreie Logos und Namenszüge, sogar fröhlich lächelnde Alligatoren – der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Stilvoll abrunden können Sie Ihr Erscheinungsbild durch die Wahl der passenden Kopfbedeckung. Bedenken Sie: Außer den Freizeitaktivitäten, die zwingend die Nutzung eines Schutzhelms vorschreiben, gibt es nur zwei Sportarten, die man mit Kopfbedeckung betreibt bzw. überhaupt betreiben kann. Baseball und Golf (beide haben übrigens gemeinsam, dass man während des Spiels die meiste Zeit ohnehin nur herumsteht).

Beim Rückenschwimmen, Sumo-Ringen oder Kunstturnen jedenfalls wären solche Accessoires völlig fehl am Platz (beim Joggen mag dies anders aussehen, aber da muss man sich viel zu viel bewegen). Auch hier können Sie jede beliebige Farbe wählen und darüber hinaus auch jeden Schriftzug.

Führen die übrigen, aus Sicht der nicht Golf spielenden Community, häufig als geschmacklos empfundenen Bekleidungsstücke eher zu verständnislosem

Kopfschütteln, gibt Ihnen die Kopfbedeckung die Möglichkeit, trotz deren eigentlich lächerlicher Gestaltung eine Ausstrahlung tiefer Erhabenheit an den Tag zu legen. Ich jedenfalls führe meine Titleist-Kappe mit großem Stolz spazieren.

Geheimnisvoll, fast schon konspirativ, prangt dieser wunderbare Schriftzug auf meiner Stirn und hinterlässt meine Mitmenschen mit ratlosem Runzeln derselben. Anmaßen wie „Schreibt man das nicht mit Doppel-T?“; kommentiere ich mit einem müden Lächeln. Fragen nach der (mir übrigens auch nicht bekannten) Herkunft dieses Wortes lasse ich mit einem „Kennst du nicht“ souverän unbeantwortet.

Nach alledem offenbart sich dem geneigten Leser ein weiterer unschlagbarer Vorteil unseres wunderbaren Rasensports: Er verleiht denen, die ihn betreiben, nicht nur durch ihre herausragende Spielweise, sondern auch allein schon durch das äußere Erscheinungsbild den Nimbus der unantastbaren Überlegenheit.

Es kann nicht bunt, ausgefallen oder abwegig genug sein - frei nach dem Motto „Eine wahre Schönheit entstellt nichts“ ist alles, was (dem Träger selbst) gefällt. Ist das nicht wunderbar?



Audi quattro cup

SPORT, STIL UND SONNENSCHNEIN AUF DEM GÖTTINGEN COURSE

Am 22. Juni 2025 war der Göttingen Course erneut Bühne für eines der seit langen Jahren beliebtesten Turniere im Veranstaltungskalender des Golf Club Hardenberg: den Audi Quattro Cup im bewährten Spielformat Vierer-Auswahldrive. Auch die Sonne wollte nicht zurückstehen und so traten bei strahlendem Sonnenschein, perfekten Platzbedingungen und in ausgelassener Stimmung über 40 Teams an, um sich den begehrten Startplatz für das Deutschlandfinale im Golf & Country Club Hamburg – Treudelberg zu sichern. Der Göttingen Course präsentierte sich in exzellenter Verfassung und bot faire Bedingungen für ein sportlich ambitioniertes wie entspanntes Golfspiel.





Auch in diesem Jahr war das Turnier bereits im Vorfeld nahezu ausgebucht. Die professionelle Organisation und das stilvolle Ambiente unterstrichen einmal mehr den besonderen Charakter des Audi Quattro Cups. Abgerundet wurde der Turniertag durch ein genussreiches Catering der Clubgastronomie Sachsenross und viele gute Gespräche am Rande des sportlichen Geschehens. Ein echter Hingucker war auch in diesem Jahr die exklusive Fahrzeugpräsentation auf dem Clubgelände: das Audi Zentrum Göttingen nutzte die Gelegenheit, um aktuelle Modelle eindrucksvoll in Szene zu setzen und die Herzen der Technikliebhaber höher schlagen zu lassen.

Ein besonderer Dank gilt dem Ausrichter, dem Audi Zentrum Göttingen – vertreten durch Geschäftsführer Carsten Lohrengel und Verkaufsleiter Patrick Seuffer – für das erneut großartige Engagement und die vertrauensvolle Zusammenarbeit.

Der Golf Club Hardenberg gratuliert den Siegerteams herzlich und wünscht vor allem dem Duo Stephan Huhn und Thomas Maier viel Erfolg beim Deutschlandfinale! Wir freuen uns schon jetzt auf die Fortsetzung dieses Turnierklassikers im kommenden Jahr!





Sieger Brutto:

1. Rafael Biskup & Niclas Langhans (31 Punkte)

Sieger Netto:

1. Thomas Maier & Stephan Huhn (47 Punkte)
2. Julian Damm & Timo Blunck (46 Punkte)
3. Thomas Hoffmann & Dr. Burkhard Joksche (46 Punkte)
4. Thorsten Witt & Jürgen Ahrens (45 Punkte)
5. Eva-Maria Klemp & Anke Martin (45 Punkte)
6. Mirjana Petretti & Florian-Martin (44 Punkte)
7. Björn Itzigebl & Eike Will (43 Punkte)
8. Brigitte Nagel & Mario Dumke (42 Punkte)

Nicole Waldfmann und Ulrich Kant waren beim "Nearest to the Pin" an Bahn 8 erfolgreich. Christina Hofer und Niclas Langhans brachten auf Bahn 11 jeweils den "Longest Drive" auf das Fairway.



Audi quattro cup

GOLF & GESUNDHEIT

DIE UNTERSCHÄTZTE KRAFT DES SPIELS

Von Ausdauer über Achtsamkeit bis Vitamin D: Golf ist weit mehr als ein schöner Zeitvertreib im Grünen. Es ist ein Lebensstil, der Körper, Geist und Seele stärkt – und nachweislich die Lebenserwartung verlängert. Ein Plädoyer für das gesunde Spiel mit dem kleinen weißen Ball.



DER PERFEKTE MIX:

BEWEGUNG OHNE ÜBERLASTUNG

In einer Welt, in der sich viele zwischen Hochleistungssport und Bewegungsmangel verlieren, ist Golf ein wohlthuendes Gegengewicht. Eine 18-Loch-Runde bedeutet rund 10 Kilometer zu Fuß – bei meist idealer Herzfrequenz und auf natürlichem Untergrund. Das entspricht der WHO-Empfehlung für tägliche Bewegung, jedoch ohne übermäßige Belastung für Gelenke oder Muskulatur. Das Schwedische Karolinska-Institut belegte in einer Langzeitstudie: Regelmäßige Golfer leben im Schnitt fünf Jahre länger unabhängig von Alter, Geschlecht oder sozialem Status.

Diese Form der moderaten Bewegung hat gleich mehrere Vorteile: Sie hält den Kreislauf stabil, schützt das Herz, verbessert die Ausdauer. Und das ganz ohne Druck, sondern eingebettet in ein Spiel, das Spaß macht.

Zudem zeigen kardiologische Studien, dass Golfspieler seltener unter Bluthochdruck und erhöhtem Cholesterin leiden – zwei Hauptrisikofaktoren für Herzinfarkt oder Schlaganfall. Die gleichmäßige Bewegung in Kombination mit Entspannungselementen wirkt messbar blutdrucksenkend. Ebenso profitiert der Zuckerstoffwechsel. Diabe-

tologen betonen, dass längere Gehstrecken bei moderater Intensität die Insulinsensitivität verbessern und das Risiko für Typ-2-Diabetes senken. Golf eignet sich daher besonders gut zur Prävention und als begleitende Maßnahme bei Stoffwechselerkrankungen.

GOLF ALS MENTALSport FITNESS FÜRS GEHIRN

Was viele unterschätzen: Golf ist kein reiner Bewegungs-, sondern auch ein kognitiver Sport. Wer spielt, muss planen, konzentrieren, visualisieren – und mit Rückschlägen mental umgehen (Stichwort Resilienz). Genau dieses komplexe mentale Training schützt unser Gehirn im Alter. Neurologen sprechen hier von der sogenannten kognitiven Reserve, also der Fähigkeit des Gehirns, trotz altersbedingter oder pathologischer Veränderungen (z. B. durch Alzheimer) funktionsfähig zu bleiben. Diese Reserve wird vor allem durch geistig fordernde Tätigkeiten aufgebaut. Und genau hier punktet Golf.

Studien zeigen, dass kognitive und körperliche Aktivität im Zusammenspiel das Risiko für neurodegenerative Erkrankungen wie Alzheimer um bis zu 30% senken kann. Dabei gilt: Je abwechslungsreicher und langfristiger das Training, desto wirksamer der Schutz. Golf kombiniert

beides. Geistige Herausforderung und körperliche Bewegung – auf einzigartige Weise. Zudem verbessern regelmäßige Golfrunden die exekutiven Funktionen wie Aufmerksamkeit, Planung, Problemlösung und Selbstkontrolle – alles Fähigkeiten, die beim frühzeitigen Abbau durch Demenz als erste beeinträchtigt sind.

Golf ist also mehr als Spiel – es ist eine Trainingseinheit für mentale Gesundheit, die Spaß macht, Struktur gibt und auf natürliche Weise schützt, was uns im Alter besonders kostbar ist: unsere geistige Klarheit.

SONNENLICHT, VITAMIN D & FRISCHE LUFT

Während viele Sportarten in Hallen stattfinden, spielt sich Golf (fast) ausschließlich im Freien ab. Und das hat eine nachweislich positive Wirkung: Tageslicht fördert die körpereigene Produktion von Vitamin D, das unter anderem entscheidend für starke Knochen, ein funktionierendes Immunsystem und psychisches Wohlbefinden ist.

Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) leiden weltweit etwa eine Milliarde Menschen an Vitamin-D-Mangel – insbesondere in nördlichen Breiten und bei Menschen mit sitzender Lebensweise.

Dabei reicht bereits regelmäßiger Aufenthalt im Freien für eine spürbare Verbesserung der Vitamin-D-Versorgung. Vorausgesetzt, Gesicht und Unterarme sind unbedeckt und Sonnenschutz wurde nicht im Übermaß aufgetragen.

Golf bietet hier ideale Bedingungen, mehrere Stunden moderate Bewegung unter freiem Himmel – regelmäßig, saisonübergreifend und in der Regel zu Tageszeiten mit ausreichender Lichtintensität.

Darüber hinaus zeigen psychologische Studien, dass naturnahe Umgebungen nachweislich den Cortisolspiegel senken, also das wichtigste Stresshormon im Körper. Der Blick in die Weite, das satte Grün, das Vogelzwitschern – all das wirkt beruhigend auf unser Nervensystem.

Die Kombination aus Bewegung, Naturkontakt und mentaler Fokussierung senkt nicht nur das Stressempfinden, sondern verbessert auch die Schlafqualität und emotionale Stabilität.

In einer Zeit, in der psychische Belastungen, Reizüberflutung und ständige Erreichbarkeit zum Alltag gehören, ist dieser entschleunigende Effekt mehr als ein angenehmer Nebeneffekt – er wird zum echten Gesundheitsfaktor.

GEMEINSAM STATT EINSAM GOLF ALS SOZIALES HEILMITTEL

Die Longevity-Forschung belegt. Soziale Einbindung ist ein zentraler Faktor für ein langes, gesundes und erfülltes Leben. Wer regelmäßig auf den Golfplatz geht, bleibt nicht nur körperlich, sondern auch sozial aktiv – und das über Jahrzehnte hinweg. Ob beim Vierer-Flight, auf der Clubhausterrasse oder im Turnier: Golf verbindet Menschen über Altersgrenzen, Geschlechter und soziale Hintergründe hinweg.

Zahlreiche Studien zeigen, dass soziale Isolation mit einem um bis zu 50 % erhöhten Risiko für frühzeitige Sterblichkeit einhergeht. Ein vergleichbarer Risikofaktor wie Rauchen oder Übergewicht. Regelmäßige soziale Interaktion dagegen stärkt das Immunsystem, reduziert Depressionen, verbessert kognitive Leistungen und trägt zur emotionalen Stabilität bei. Gerade im Alter ist diese Einbindung unbezahlbar. Sie schützt vor Einsamkeit, stiftet Sinn, gibt dem Alltag Struktur und fördert das Gefühl, weiterhin aktiv und gebraucht zu sein.

Golfclubs sind deshalb mehr als bloße Sportstätten. Sie sind lebendige Gesundheitszentren, in denen Beziehungspflege, Rituale und Lebensfreude ganz natürlich gelebt werden – ganz ohne Rezept, aber mit nachweisbarer Wirkung.





PRAKTISCHE TIPPS FÜR GESUNDES GOLFEN

1. Regelmäßigkeit vor Leistung:

Lieber drei entspannte 9-Loch-Runden pro Woche als ein seltener Marathon. Der Körper profitiert von konstanter, moderater Bewegung.

2. Aufwärmen nicht vergessen:

Ein kurzes Mobilisationsprogramm vor dem ersten Abschlag beugt Verletzungen vor. Vor allem im Schulter- und Rückenbereich.

3. Sonnenzeit nutzen, aber schützen:

Kappe, Sonnencreme & Sonnenbrille gehören zur Golfausrüstung – nicht nur im Hochsommer. Und: Auch bei bewölktem Himmel wird Vitamin D gebildet.

4. Gehirn fordern:

Variiere dein Spiel. Nimm dir taktische Ziele vor, spiele neue Kurse oder analysiere deine Schläge, so bleibt es geistig fordernd.

5. Genieße das Drumherum:

Ein gutes Essen nach der Runde, Gespräche im Clubhaus, der Blick über den Platz Golf lebt vom Gesamtpaket und er es bewusst erlebt, profitiert doppelt.

Fazit: Golf als Lebensverlängerer

Golf ist ein stiller Champion unter den Gesundheitssportarten. Es fordert, aber überfordert nicht.

Es verbindet, ohne zu verpflichten. Und es liefert viele der Zutaten, die moderne Longevity-Programme weltweit empfehlen: Bewegung, Licht, soziale Bindung, mentale Herausforderung, Lebensfreude. In einer Zeit, in der Gesundheitsvorsorge und Lebensqualität immer wichtiger werden, ist Golf mehr als ein Spiel. Es ist ein Geschenk – für Körper, Geist und Herz.



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

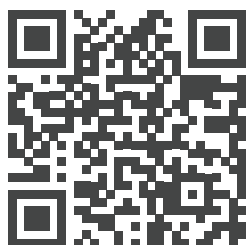
Rechtsanwalt und Notar

- Fachanwalt für Verwaltungsrecht,
insbes. Öffentl. Baurecht

 0551 - 707 2816



verwaltungsrecht@rkm-goettingen.de



Tolle Erfolge unserer Nachwuchstalente!

Bei den Landesmeisterschaften des Golfverbandes Niedersachsen – Bremen, die vom 30. Mai bis 1. Juni ausgetragen wurden, haben zwei unserer Jugendlichen tolle Ergebnisse erzielt.

Anika Thomas ist neue Landesmeisterin der AK 18 Mädchen im GVN

Im umgebauten Golf-Club Peine-Edemissen ging Anika bereits am ersten Tag mit einer 78 in Führung. Am zweiten Tag spielte sie 4 über und baute ihre Führung noch weiter aus. Am Tag 3 gelang ihr zudem etwas Außergewöhnliches: sie spielte eine 70 – zwei unter Par. Zum ersten Mal in einer Turnierrunde gelang ihr ein Ergebnis unter Par. Das ist gleichzeitig auch der neue Platzrekord im GC Peine-Edemissen. Sie gewann damit mit 16 (!) Schlägen Vorsprung die Landesmeisterschaft und qualifizierte sich damit zum drittenmal hintereinander für das Team des GVN beim Mädchen Länderpokal. Anika trainiert bei unserer Herrenmannschaft mit und erhält individuellen Unterricht von Stefan Quirnbach.





GOLF FÜR KINDER UND JUGENDLICHE IM GOLFCLUB HARDENBERG



Golf ist nicht nur ein Sport, sondern kann sich zu einer Leidenschaft entwickeln, die Lebenswege prägen kann. Besonders für Kinder und Jugendliche bietet dieser Sport eine einzigartige Gelegenheit, Fähigkeiten zu entwickeln, die weit über das Spiel hinausgehen. Von Technik und Präzision bis hin zu Fairplay und Disziplin – Golf ist eine ideale Plattform, um junge Menschen in ihrer persönlichen und sportlichen Entwicklung zu fördern.

DIE FASZINATION DES SPIELS

Golf hat etwas Magisches. Die Ruhe auf dem Platz, die Konzentration auf jeden Schlag und die Freude über jeden Fortschritt ziehen Kinder und Jugendliche in ihren Bann. Anders als bei anderen Sportarten ist Golf ein Spiel gegen sich selbst. Es fordert Geduld, Ausdauer und die Bereitschaft, sich kontinuierlich zu verbessern. Das Beste daran: Kinder können bereits in jungen Jahren mit dem Golfspielen beginnen. In der Stefan Quirm-

bach Golfschule im Hardenberg Golfresort beginnen wir ab einem Alter von fünf oder sechs Jahren damit, Kinder spielerisch an das Golfspiel heranzuführen. Bei dem Training der Gruppe der Jüngsten „kleine Keiler“, das in der Sommersaison Sonntags ab 11.00 Uhr stattfindet, steht der Spaß im Vordergrund.

Die etwas älteren Kinder werden dann alters- und leistungsgerecht in verschiedene Gruppen eingeteilt. Aktuell haben wir etwas mehr als 60 Kinder in unterschiedlichen Trainingsgruppen im Training integriert.

DER JUGEND-FÖRDERVEREIN DES GC HARDENBERG

Jugendarbeit braucht Visionen: Einige engagierte Club-Mitglieder, Eltern sowie die Stefan Quirmbach Golfschule haben im August 2015 der Jugend-Förderverein des Golfclub Hardenberg gegründet. Der Verein kümmert sich intensiv um die Belange der jungen Vereinsmitglieder.

Gemeinsames Ziel ist es, die Zahl der aktiven Jugendlichen im Golfclub zu steigern und den Golfsports auch für die Jugend im GC Hardenberg attraktiv zu gestalten. Der Jugend Förderverein bezuschusst zusammen mit dem Golfclub Hardenberg das Training der Kinder, finanziert die für das Training notwendigen Kinder- und Jugendschläger und organisiert und finanziert einige altersgerechte Jugend Golfturniere. Eine engagierte und funktionierende Jugendabteilung beeinflusst die Zukunft eines dynamischen Golfclubs positiv - das ist essentiell für die Zukunft des Golfsports !

Wenn Sie Interesse haben, die Jugendarbeit im GC Hardenberg zu unterstützen, rufen Sie uns an. Wir erklären Ihnen gern die verschiedenen Möglichkeiten. Tel: 0551 7977891



DIE SOZIALE KOMPONENTE

Obwohl scheinbar ein Einzelsport lernen jüngere Spieler beim Golf in Teams zu arbeiten, Freundschaften zu knüpfen und sich gegenseitig zu unterstützen. Im Golfclub Hardenberg organisieren wir gemeinsam mit unserem Jugend Förderverein Jugend-Tour Turniere, um unsere Kinder und Jugendlichen an das Golfturniergeschehen heranzuführen; zusätzlich organisieren wir ein Jugend Sommer Camp. Diese sozialen Erlebnisse schaffen ein starkes Fundament für ein gesundes Selbstbewusstsein.

SPASS STEHT IM VORDERGRUND

Auch wenn Golf als anspruchsvoller Sport gilt, soll für Kinder und Jugendliche der Spaß an erster Stelle stehen. Moderne Trainingsmethoden, kindgerechte Ausstattung und Lernhilfsmittel und spielerische Ansätze machen das Lernen leicht und motivieren, dranzubleiben.

Golf macht Spaß und ist wirklich cool!
Probiert es doch selbst einmal –
es wird euch begeistern!

Lara Katzy (ehemalige GTG-Spielerin)

WAS KOSTET DAS JUGENDTRAINING IM GOLFCLUB HARDENBERG ?

Das Jugendtraining kostet für ein zweistündiges Training pro Woche in der Sommersaison von April-Oktober 120,00 pro Kind, also nicht einmal 20,00 pro Monat. Die Schläger bekommen die Kinder am Anfang von uns gestellt und wir beraten gern, wenn es um die Anschaffung des ersten eigenen Schlägersatzes geht.



LIEBE.
HOCHZEITSMODE
MADE IN GERMANY

BRUNCH BEATS

CROISSANTS, KAFFEE UND VORFREUDE

Bereits zur Scorekartenausgabe auf der Restaurantterrasse war die Stimmung ausgelassen. Bei duftendem Kaffee und ofenfrischen Croissants stimmten die Sponsoren Julia und Matthias Schwarz die Teilnehmer:innen auf die bevorstehende Runde per Kanonenstart ein. Ein liebevoller Empfang, der direkt zeigte: Dieses Turnier hat Stil und Herz.

Auf der 9-Loch-Runde des Göttingen Courses stand der Spaß am Spiel im Mittelpunkt. Bei bestem Wetter und lockerer Atmosphäre genossen die Flights die gemeinsame Zeit. Im Anschluss verwandelte sich die Restaurantterrasse in eine stilvolle Brunch-Lounge. Zwischen 10:00 und 15:00 Uhr erwartete die Gäste ein reichhaltiges Buffet mit warmen und kalten Köstlichkeiten, begleitet von Live-Musik, die für entspannte

Atmosphäre sorgte. Ob Golfer:in oder nicht – alle waren eingeladen, dabei zu sein. Viele brachten ihre Familien und Freunde mit und genossen die herzliche, offene Stimmung.

LIEBE. für alle – auch ohne Platzreife

Ein charmantes Rahmenprogramm rundete das Event ab: Für (noch) Nicht-Golfer gab es die Möglichkeit, erste Schwünge unter Anleitung zu wagen – eine wunderbare Gelegenheit, ganz ohne Druck erste Berührungspunkte mit dem Golfsport zu schaffen. Unserem Premium-Sponsor Boutique LIEBE. ist mit dem „BRUNCH BEATS“-Turnier ein rundum stimmungsvoller Start in die neue Serie gelungen. Wer bei allen drei Turnieren mitspielt, darf sich sogar auf einen besonderen Sonderpreis freuen.



TOP DRESSING

WARUM WERDEN
GRÜNS GESANDET?



Das Sanden der Grüns – auch bekannt als Topdressing – sorgt immer wieder für Diskussionen unter Golfern. Auf den ersten Blick wirkt das Sanden störend, doch es ist ein essenzieller Bestandteil der Platzpflege und beeinträchtigt das Spiel oft weit weniger, als man vermutet.

Wir erklären wieso, weshalb, warum:

1. VERBESSERUNG

DER EBENHEIT DER GRÜNOBERFLÄCHE

Durch Spielbetrieb, Mäher und Pitchmarken entstehen Unebenheiten. Je nach Frequenz hunderte pro Tag. Sand füllt diese Mikrovertiefungen auf und sorgt für eine gleichmäßigere, glattere Puttfläche. Also genau das, was alle Golfer möchten.

2. FÖRDERUNG DES WASSERABFLUSSES & DER BODENSTRUKTUR

Mit der Zeit verdichtet sich der Boden (v. a. durch Maschinen und Spielbetrieb). Sand lockert das Wurzelumfeld auf, fördert den Gasaustausch und verhindert Staunässe. Wasser kann dazu besser versickern, was Krankheiten wie ‚Dollar Spot‘ (Pilzkrankheit) oder Schneeschimmel vorbeugt.

3. VERDÜNNUNG VON ORGANISCHEM MATERIAL (THATCH)

Durch Rasenwachstum, Schnittgutreste und Wurzeln bildet sich eine organische Schicht (Filz). Diese speichert zu viel Wasser und erschwert die Sauerstoffzufuhr, was wiederum schädlich für die Wurzeln ist. Sand hilft, diese Schicht zu reduzieren

und mikrobielle Aktivität zu fördern.

4. FÖRDERUNG EINES GESUNDEN WURZELWACHSTUMS

Durch gleichmäßige Bedingungen (Feuchtigkeit, Temperatur, Sauerstoff) können die Wurzeln tiefer und gesünder wachsen – wichtig für robuste Grüns.

5. UNTERSTÜTZUNG BEI REGENERATIONSMASSNAHMEN

Vor allem nach Aerifizier Maßnahmen wird vermehrt Sand eingebracht, um die entstandenen Löcher zu verfüllen und die Grünoberfläche wiederherzustellen. Dadurch kann der Spielbetrieb schneller wieder aufgenommen werden.

6. GLEICHMÄSSIGERES BALLROLLVERHALTEN

Sand verbessert die Oberflächenqualität und sorgt für eine konstante Ballgeschwindigkeit beim Putten – ein entscheidender Faktor für Turniorgolf. Für jeden Golfer bedeutet das: mehr Vertrauen in die Puttlinie und damit bessere Scores.

WIE OFT WIRD GESANDET?

Je nach Witterung, Bodenart und Pflegeintensität sollte alle 2–4 Wochen in der Hauptsaison, in kleineren Mengen mit ganz feinem Sand, ein Topdressing durchgeführt werden. Nach Aerifizierungsmaßnahmen entsprechend wesentlich intensiver und mit gröberen Sand.

WICHTIG FÜR SPIELER ZU WISSEN:

Direkt nach dem Sanden kann das Grün kurzfristig stumpfer oder langsamer wirken. Dieser Effekt ist jedoch nur temporär. Langfristig profitieren schließlich alle von besseren Spielbedingungen, gesünderen Grüns und vor allem weniger krankheitsanfälliger Rasen.

Sie können sich darauf verlassen: Wir handeln im Sinne bester Spielbedingungen – heute und in Zukunft.



WIE DU
DEINEN
RÜCKEN
RUINIERST
BEVOR DU
DEN BALL
ÜBERHAUPT
TRIFFST.



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.



WARUM SO VIELE GOLFER RÜCKENSCHMERZEN HABEN – UND WAS DER REVERSE SPINE ANGLE DAMIT ZU TUN HAT.

Viele Golfer haben Rückenschmerzen. Das ist keine neue Erkenntnis. Aber weißt du, was fast niemand sagt? Die Ursache liegt selten im Rücken selbst – sondern in der Art, wie du deinen Schwung aufbaust. Und der häufigste Fehler dabei ist: Reverse Spine Angle.

REVERSE SPINE ANGLE WAS IST DAS?

Schau dir das Bild an. Es zeigt, was passiert, wenn der Oberkörper im höchsten Punkt des Ausholens nicht vom Ziel weg, sondern zum Ziel hin zeigt. Klingt harmlos – ist aber ein strukturelles Desaster für deine Lendenwirbelsäule. Denn beim Abschwung treffen die kleinen Wirbelgelenke (Facettengelenke) mit enormer Kraft aufeinander. Das geht eine Weile gut. Aber irgendwann meldet sich dein

Rücken. Erst mit Verspannung. Dann mit Schmerzen. Schließlich vielleicht mit einem Bandscheibenvorfall.

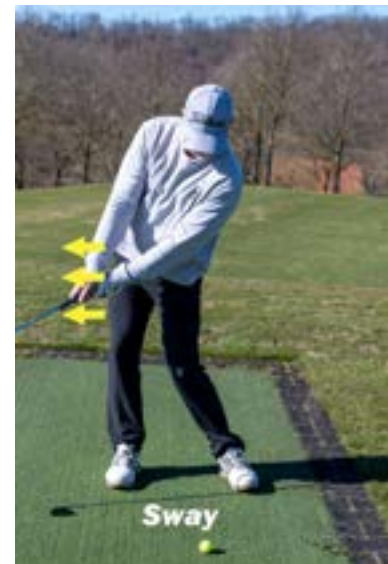


WARUM PASSIERT DAS?

Weil dein Körper kompensiert. Das kann er auf ganz unterschiedliche Weise:

- Wenn deine Schultern unbeweglich sind, hebst du die Arme nicht über Schulterrotation – sondern kippst deinen Rücken.
- Wenn du im Hohlkreuz stehst. Bei zu viel Sitzen im Alltag passt sich Dein Körper an. Hohlkreuz wird dann bei dir zum Standard. Damit blockierst

du deine Hüfte – und kippst deinen Rücken. - Wenn du nicht rotierst, sondern mit der Hüfte zur Seite ausbrichst (Sway), kippt – du ahnst es – dein Rücken. In all diesen Fällen entsteht ein Reverse Spine Angle. Und damit: der Weg zur Verletzung.



UND WAS IST MIT KRAFTTRAINING?

Wichtig – aber nicht als Lösung für Rückenschmerzen.

Selbst mit starken Muskeln wirst du die Fliehkräfte im Schwung nicht dauerhaft kompensieren. Schmerzfrei golfen heißt:

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

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 | phonlamaipphoto |
horizon | catocala





Deppe GmbH

Sanitätshaus
Rehatechnik
Orthopädietechnik
Orthopädieschuhtechnik

GOLFEINLAGEN

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

TECHNIK VOR TRAINING.

Das Gegenteil wäre aber auch falsch. Krafttraining ist für Golf sehr wichtig.

Eine gut ausgebildete Muskulatur schützt vor Verletzungen. Auch im Rücken. Aber in diesem speziellen Fall gibt es nur einen bedingten Schutz. Die Rotationskräfte sind einfach zu stark.



Was kannst du tun?

1. Mach ein Video von deinem Schwung. Achte auf deine Oberkörper-Ausrichtung im Top of Backswing.
2. Geh zum Pro. Lass deine Haltung analysieren – besonders Schulter, Hüfte und Wirbelsäule.
3. Arbeite an deiner Beweglichkeit. Der Körper funktioniert als eine Abfolge von beweglichen und unbeweglichen Segmenten. Alles hängt mit allem zusammen. Wo es bei dir klemmt, kann man über eine spezifische Testung herausfinden.
4. Vermeide Hohlkreuz. Hier könnte es aber ein Problem geben. Wenn das Hohlkreuz Deine natürliche Position ist, braucht man Physiotherapie, um neue Beweglichkeit in diesen Bereich zu bekommen.
5. Mach langsam. Technik braucht Zeit. Der Schmerz kommt oft erst nach Jahren – und geht nicht so schnell wieder.

Fazit:

Der häufigste Fehler beim Golf beginnt, bevor du den Ball überhaupt triffst. Wenn du den Reverse Spine Angle erkennst – und korrigierst – spielst du nicht nur besser.

Du schützt auch deinen Rücken. Mach das Video. Jetzt. Und wenn du willst: besprich es mit deinem Pro. Oder deinem Physio. Oder beides. Ich wünsche dir eine schmerzfreie Saison – und einen starken, aber smarten Schwung.

Dein Stefan

Mercedes-Benz

EINE KLASSE FÜR SICH.

Der neue CLA.



Emil Frey Kassel/Göttingen

Emil Frey Kassel/Göttingen GmbH
Autorisierter Mercedes-Benz PKW und Transporter 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 AG, Mercedesstraße 120, 70372 Stuttgart

Allianz

Agentur Philipp Thode

wird Premium-Partner
des Golf Club Hardenberg

Gemeinsame Werte – starke Verbindung

Golf ist mehr als ein Spiel. Es ist ein Lebensgefühl, das Präzision, Konzentration und Stil vereint. Wer den Schläger schwingt, weiß: Es geht nicht nur um Technik, sondern um Kontrolle und Intuition, um Geduld, Entscheidungsfreude und das richtige Timing.

Diese Eigenschaften finden sich nicht nur auf dem Platz, sondern auch im Geschäftsleben wieder. Dort, wo Haltung, Verlässlichkeit und ein klarer Blick nach vorn gefragt sind.

Genau diese Werte prägen die Arbeit der Allianz Agentur Philipp Thode. Aus Überzeugung engagiert sich die Agentur deshalb als neuer Premium-Partner des Golf Club Hardenberg. Die Partnerschaft steht für mehr als reine Sichtbarkeit.

Sie basiert auf einem gemeinsamen Verständnis von Qualität, Beständigkeit und einem echten Miteinander. Ziel ist ein Austausch auf Augenhöhe und der Aufbau langfristiger Beziehungen, die über das Spiel hinausreichen.

BERATUNG MIT WEITBLICK UND PERSÖNLICHKEIT

Die Allianz Agentur Philipp Thode mit Sitz in Göttingen steht für individuelle Beratung in allen Fragen rund um Versicherungen, Vorsorge, Finanzierung und Vermögensplanung. Unternehmer, Freiberufler und Privatpersonen finden hier



einen persönlichen Partner, der zuhört, mitdenkt und langfristig begleitet. Unsere Lösungen sind dabei so individuell wie die Menschen, die zu uns kommen.

Philipp Thode bringt langjährige Erfahrung aus Führungspositionen auf C-Level-Ebene sowie als Unternehmensberater mit. Die enge Zusammenarbeit mit Entscheidungsträgern und Unternehmerpersönlichkeiten hat sein Verständnis für unternehmerische Komplexität geschärft.

Diese Expertise verbindet er mit einer ausgeprägten Hands-on-Mentalität und einem hohen Maß an Empathie. Für eine Beratung auf Augenhöhe.

WARUM GOLF

– und warum der GC Hardenberg?

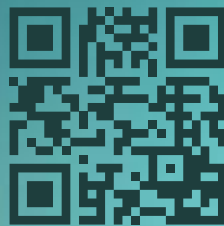
„Golf ist wie Unternehmertum. Beides verlangt Konzentration, Geduld und klare Entscheidungen. Die Werte, die Golfer auszeichnen, passen zu unserer Haltung. Deshalb fühlt sich diese Partnerschaft für mich so stimmig an“,

so Philipp Thode.

WWW.LERN.GOLF

FÜR MEHR
NATUR

99_{EUR} mtl.



UNTERRICHT

TRAINING

PLATZREIFEPRÜFUNG

MITGLIEDSCHAFT

600 ÜBUNGSBÄLLE

9-LOCH TURNIER

Allianz 

Philipp Thode

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



Die besondere Atmosphäre, die Offenheit im Club und das Streben nach Professionalität haben ihn überzeugt.

„Für mich ist die Verbindung zum GC Hardenberg längst mehr als Sponsoring – sie ist eine echte Partnerschaft und Herzensangelegenheit geworden.“

Die Allianz Agentur Philipp Thode möchte aktiv zur Weiterentwicklung des Clubs beitragen. Insbesondere bei der Ansprache von Neueinsteigern. Denn auch Philipp Thode selbst hat den Golfsport erst kürzlich für sich entdeckt.

ENGAGEMENT, DAS WIRKUNG ZEIGT

Die Allianz Agentur Philipp Thode engagiert sich dabei unter anderem für:

- Die digitale Lernplattform www.lern.golf, um Golf interaktiv zugänglich zu machen
- Mitgliedergewinnung, vor allem für Einsteiger und neugierige Neumitglieder
- Namenspartnerschaft des öffentlichen Kurzplatzes „Public Course – Allianz Philipp Thode“ – ein klares Zeichen für Offenheit und Zukunftsorientierung

„Diese Kooperation bestätigt, dass wir als Club auf dem richtigen Weg sind. Zukunftsorientiert, offen für Impulse und bereit, neue Wege zu gehen. Mit Philipp Thode gewinnen wir einen Partner, der unsere Werte teilt und den Club aktiv mitgestaltet.“

Benjamin Salzmann
(Golf Club Hardenberg)



„Mir geht es nicht um Logos auf Bannern. Mir geht es um Verbindung und um den Austausch mit Menschen, die wie ich für Qualität, Klarheit und nachhaltige Lösungen stehen. Ich freue mich auf die vielen Gespräche, Kontakte und gemeinsamen Ideen.“

Philipp Thode
(Inhaber Allianz Agentur Philipp Thode)

Blick nach vorn

Die Partnerschaft ist zunächst auf drei Jahre angelegt – mit dem klaren Ziel, eine langfristige Zusammenarbeit zu entwickeln, die mit der Zeit wächst. Geplant sind:

- exklusive Events und Netzwerkformate
- Informationsangebote für Mitglieder

Impulse rund um Vorsorge, unternehmerische Absicherung und Sportförderung
Willkommen auf dem Hardenberg, Philipp Thode. Und willkommen in einer Partnerschaft mit Substanz.



Match Play Golf Indoor GmbH

EIN HIGHLIGHT –

EIN HIGHLIGHT – NICHT NUR FÜR GÖTTINGEN

Mit dabei zur Eröffnung: Longest Drive-Weltmeister Martin Borgmeier!

Eröffnung mit Schwung

Am 4. Oktober heißt es in Göttingen: Schläger raus, Indoor rein! Mit MPG – der Match Play Golf IGmbH eröffnen wir in der Werner-von-Siemens-Straße 1, 37073 Göttingen eine moderne Indoor-Golf Location, die zeigt, dass Golf mehr kann als Klischees bedienen.

Und das wird ein echtes Highlight, nicht nur für Göttingen, sondern für die gesamte Region:

Denn wo sonst kann man 365 Tage im Jahr auf den berühmtesten Plätzen der Welt abschlagen, ohne Wetter- oder Flugplancheck?

Zur Eröffnung mit am Abschlag: Martin Borgmeier, der 2022er Longest Drive-Weltmeister, gibt in entspannter Atmosphäre Tipps und Tricks für längere und präzisere Drives. Wer wissen will, wie man über 400 Yards geradeaus fliegt – hier ist die Gelegenheit.

Auf 850 Quadratmetern erwartet euch eine topmoderne Indoor Golfanlage mit 8 Indoor-Optimized-Simulatoren von Trackman.

Dazu gibt es zwei separate, abgeschirmte Boxen für konzentriertes Spiel mit exakter Video- und Schlagdatenanalyse. Die Anlage ist hochpräzise, und misst über 34 Datenpunkte für einen detaillierten Einblick in jeden Schlag.

Und das Beste: Über 333 real existierende Plätze weltweit warten virtuell auf euch – von Pebble Beach bis St. Andrews, ganz ohne Jetlag.

Öffnungszeiten:

Montag bis Sonntag, 10:00 – 22:00 Uhr.

Zielgruppe: Golf für alle

MPG ist kein elitärer Golfclub, sondern ein Ort für alle, die Lust auf Golf haben oder es einfach ausprobieren wollen. Hier ist die ganze Familie willkommen ob groß oder klein, alt oder jung, körperlich eingeschränkt oder topfit.

Unsere Gäste sind unter anderem:

- Ambitionierte Golfer:innen, die ihr Spiel ganzjährig verbessern wollen
- Hobby-Golfer, die lieber trocken spielen
- Neugierige, die Golf einfach mal testen wollen
- Firmen & Gruppen, die Meetings mit einem Abschlag verbinden
- Junggesellenabschiede mit sportlichem Rahmen
- Teambuilding-Events mit mehr Drive als PowerPoint
- Familien, die gemeinsam Spaß haben wollen – vom Enkel bis zur Oma

Damit wirklich alle sofort starten können, stellen wir kostenlose Schläger-Sets bereit.

- NICHT NUR FÜR GÖTTINGEN

Und keine Sorge: Poloshirt-Pflicht und Karohosen gibt's hier nicht – Jeans und T-Shirt sind genauso willkommen.

Technik & Service

Unsere TrackMan-Technologie liefert realistische Ballflüge, originalgetreue Platzdarstellungen und detaillierte Analysen.

Bei uns möglich:

- Training auf Profiniveau allein oder mit Coach
- Runden auf weltbekannten Plätzen. Allein, zu zweit oder im Flight
- Turniere, Challenges, Events
- Meetings für große Gruppen plus Golf-Spaß
- Catering & Drinks für den perfekten Rahmen

Vision

MPG steht für Golf, wie er heute sein sollte – zugänglich, technologiegestützt, urban und entspannt. Wir bringen Golf in die Stadt, öffnen ihn für alle und verbinden Sport mit Erlebnis.

Dein Weg zur Platzreife

Sollte dich das Golffieber packen, kannst du deine komplette Platzreife direkt bei uns absolvieren inklusive aller Theorie- und Praxiseinheiten.

Die praktische Prüfung findet anschließend auf einem der nahegelegenen Partner-Golfplätze statt, damit du dein

Können unter echten Bedingungen zeigen kannst.

So gehst du nahtlos vom Indoor-Training zu deinem ersten Birdie unter freiem Himmel.

Eine enge Kooperation mit dem Golf Club Hardenberg e.V. befindet sich in der Umsetzung.



PORSCHE



Überholen Sie Ihre Vorurteile.



Bereit für Ihre Porsche E-xperience?
Jetzt QR-Code scannen und anmelden.

EINLADUNG ZUR PORSCHE E-XPERIENCE.

Eine sprichwörtlich spannende Einladung wartet auf Sie: Erleben Sie am 21.08.2025 von 10.00 bis 17.00 Uhr Porsche E-Mobility hautnah. Lassen Sie dabei mögliche Vorurteile hinter sich und testen Sie die beeindruckende Performance des neuen Macan und Taycan live bei einer Probefahrt. Bei einem Snack vor Ort können Sie danach entspannt Ihre Batterien wieder aufladen. Wir freuen uns drauf, Sie zu elektrisieren.

Porsche Zentrum Göttingen
PZ Sportwagenzentrum Göttingen GmbH
Große Breite 2
37077 Göttingen
Tel. +49 551 3858-0
www.porsche-goettingen.de

Taycan Turbo GT mit Weissach-Paket (WLTP): Stromverbrauch kombiniert: 20,8 – 20,6 kWh/100 km;
CO₂-Emissionen kombiniert: 0 g/km; CO₂-Klasse: A; Stand 08/2025