

# TeeTimes

MAGAZINE FOR MEMBERS ONLY NR. 1 FRÜHLING 2025

  
**GOLF SEMPACH**  
LUZERN

  
**GOLF KYBURG**  
ZÜRICH

  
**GOLF S'APOLLINAIRE**  
BASEL



GOLF CLUB SEMPACHERSEE  
**Neue Saison, neue Chancen!**

GOLF CLUB KYBURG  
**Viele Turniere, eine Herausforderung!**

GOLF CLUB ST. APOLLINAIRE  
**Auf die Plätze, fertig, Golf!**



## IM RHYTHMUS DER JAHRESZEITEN



**Manuel Gutierrez**  
Präsident  
Golf Club Sempachersee

Die Golfsaison 2025 hat bereits begonnen und die ersten Runden auf den heimischen Fairways wurden gespielt. Vielleicht geht es Ihnen ähnlich wie mir – Golf hat sich längst zu einem Ganzjahressport entwickelt.

Der Winter kann an warmen Golfdestinationen überbrückt werden. Zudem bieten die mittlerweile zahlreichen Golf simulatoren eine ideale Alternative für die kalte Jahreszeit. Wer nicht nur renommierte Golfplätze virtuell erleben, sondern auch ein umfassendes Ganzjahrestraining absolvieren möchte, findet im Performance Center auf Golf Sempach eine neue und professionelle Trainings Location. Hier lassen sich alle Disziplinen des Golfspiels trainieren – begleitet von erfahrenen Golf Professionals.

Die Athletik im Golfspiel ist eine wichtige Komponente, sowohl zur Verletzungsprävention als auch zur Erhaltung von Mobilität und Kraft. Ich selbst betreibe seit vielen Jahren Krafttraining und gerade mit zunehmendem Alter wird mir immer bewusster wie wertvoll dieses Training für die Lebensqualität ist. Die Möglichkeit eines gezielten und individuellen Trainings mit fachlicher Anleitung lässt sich nun im

Performance Center mit Golftraining kombinieren.

Darüber hinaus erwarten Sie auf den Greens besondere Highlights: Pünktlich zum 30-jährigen Bestehen des Golf Club Sempachersee kehrt die Swiss Challenge Anfang Juni in die Zentralschweiz zurück. Bei der European Challenge Tour, neu «HotelPlanner Tour», kämpfen 156 Professionals um ein Rekordpreisgeld von EUR 300'000 und den Aufstieg auf die DP World Tour.

Wir alle kennen das hochgewachsene Rough im Juni, das sich sanft im Wind wiegt – ein idyllischer Anblick und zugleich eine Herausforderung. Umso spannender wird es zu sehen, wie die Professionals damit umgehen – ich freue mich riesig darauf!

Ich wünsche allen eine erfolgreiche und sportliche Saison und freue mich darauf, Sie auf dem Platz oder bei einer unserer Veranstaltungen zu treffen.

Mit sportlichen Grüßen

Manuel Gutierrez  
Präsident Golf Club Sempachersee

### IMPRESSUM Herausgeber:

GOLF CLUB SEMPACHERSEE • CH-6024 Hildisrieden • Tel. +41 41 462 71 71 • info@golf-sempach.ch • www.golf-sempach.ch  
GOLF CLUB KYBURG • CH-8310 Kempththal • Tel. +41 52 355 06 06 • info@golf-kyburg.ch • www.golf-kyburg.ch  
GOLF CLUB SAINT APOLLINAIRE • F-68220 Folgensbourg • Tel. +41 61 205 65 65 • +33 367 88 04 04  
info@golf-saintapollinaire.com • www.golf-saintapollinaire.com • **Auflage:** 3'100 in Deutsch



*The Leading Golf Courses*



SWISS  
CHALLENGE



## WHAT'S UP?

### 4 SWISS CHALLENGE

Vom 5. – 8. Juni 2025 kehrt die Swiss Challenge, nach vier erfolgreichen Austragungen auf Golf Saint Apollinaire, zurück auf Golf Sempach.



4

### 6 SEMPACH

Zum 30-jährigen Jubiläum freut sich der Golf Club Sempachersee auf eine Golfsaison voller Highlights und unvergesslicher Momente.



6



14

### 14 KYBURG

Eine Saison voller Überraschungen und Highlights steht dem Golf Club Kyburg bevor – Vorfreude garantiert!

### 22 BASEL

Die Mitglieder des Golf Club Saint Apollinaire dürfen sich im 5. Jubiläumjahr auf eine besonders abwechslungsreiche und spannende Golfsaison freuen.



22



30

### 30 ACADEMY

Senior PGA Professional Nacho Onzain verrät, worauf es beim perfekten Golfschwung wirklich ankommt.

## UNSERE EVENT HIGHLIGHTS

#### EVENTS GOLF SEMPACH

**Golf, Wine & Dine**  
Samstag, 14. Juni 2025

**President's Prize**  
Sonntag, 22. Juni 2025

#### EVENTS GOLF KYBURG

**Kyburg Trophy**  
Samstag, 14. Juni 2025

**President's Prize**  
Samstag, 21. Juni 2025

#### EVENTS GOLF ST. APOLLINAIRE

**Treasurer Trophy**  
Samstag, 21. Juni 2025

**Sunrise Competition**  
Sonntag, 29. Juni 2025



Spielen Sie ein spannendes Turnier über zwei Runden und stellen Sie sich den Herausforderungen des 18 Hole Championship Course. Holen Sie sich den Turniersieg am Pfingst Cup!

**Golf Saint Apollinaire**  
Sa, 07. - So, 08. Juni 2025

**Golf Kyburg**  
So, 08. - Mo, 09. Juni 2025



Messen Sie sich mit Ihren Club Kollegen und nehmen Sie diese sportliche Herausforderung an!

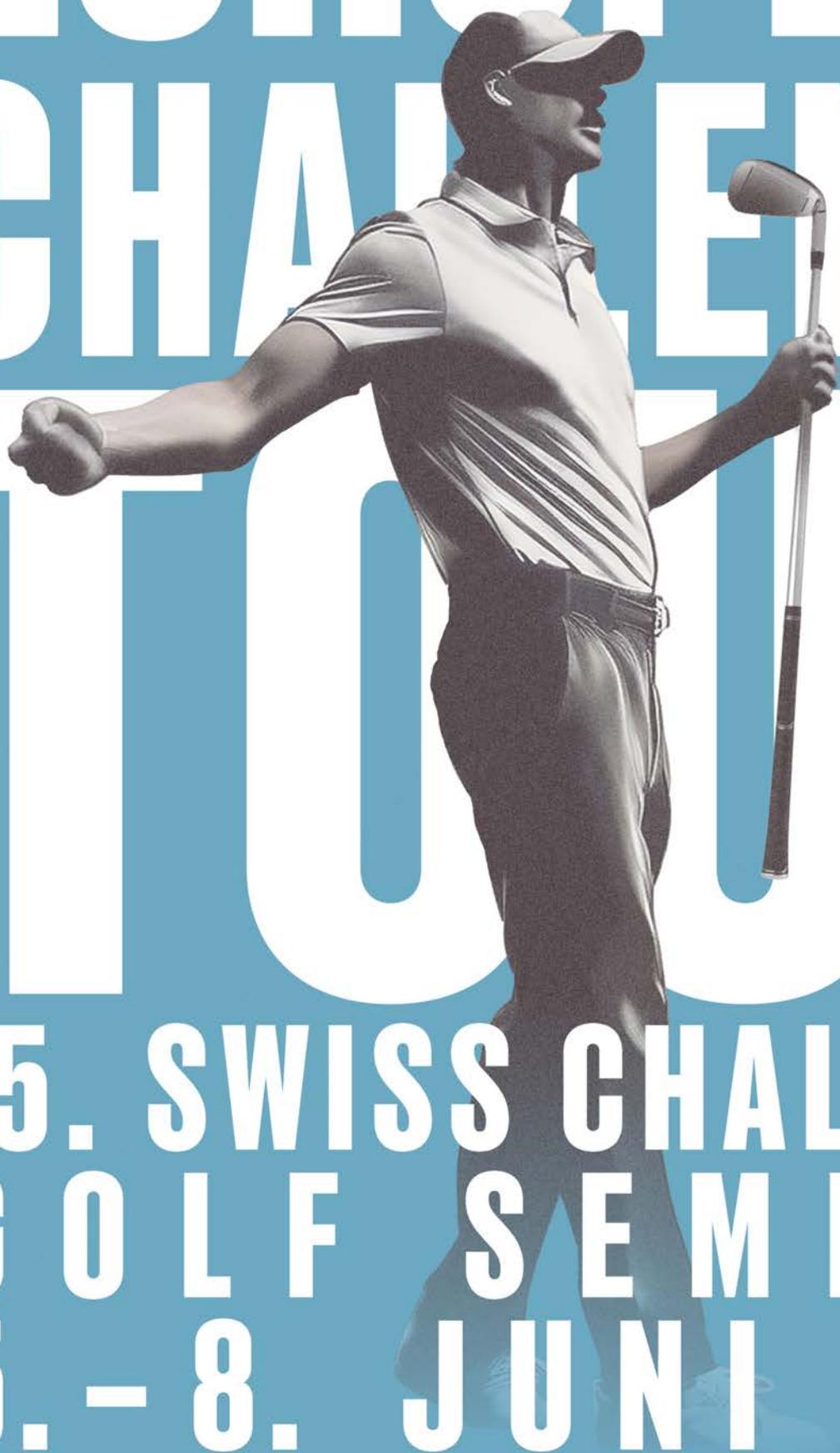
**Golf Sempach**  
Sa, 05. - So, 06. Juli 2025

**Golf Kyburg**  
Sa, 12. - So, 13. Juli 2025

**Golf Saint Apollinaire**  
Sa, 30. - So, 31. August 2025

SWISS CHALLENGE

# EUROPEAN CHALLENGE TOUR



# 15. SWISS CHALLENGE GOLF SEMPACH 5. - 8. JUNI 2025



PRIZE MONEY EUR 300'000.-  
SWISS-CHALLENGE.COM

PRESENTING PARTNERS

SPONSORS

ORGANISATION



Der Sieger der Swiss Challenge 2024 Euan Walker gemeinsam mit den zahlreichen Helferinnen und Helfern.

# 15. SWISS CHALLENGE – ZURÜCK AUF GOLF SEMPACH

**Vom 5. - 8. Juni 2025 kehrt die Swiss Challenge nach vier erfolgreichen Austragungen auf Golf Saint Apollinaire auf Golf Sempach zurück. Auch ClubGolf Member kommen während der Turniertage voll auf ihre Kosten.**

Der Woodside Course auf Golf Sempach wird im Juni 2025 bereits zum elften Mal Austragungsort der Swiss Challenge, einem Turnier der European Challenge Tour, neu «HotelPlanner Tour». Der 18 Hole Championship Course gilt im Turnierzustand mit dem hohen Hard Rough und den pfeilschnellen Greens als einer der anspruchsvollsten Courses auf der Tour und wir die 156 Golf Professionals bis aufs Äusserste fordern. In diesem Jahr kämpfen sie um ein rekordhohes Preisgeld von EUR 300'000 und den Aufstieg auf die DP World Tour.

Während der Swiss Challenge müssen Member auf nichts verzichten: Der Lakeside Course bleibt ungestört beispielbar und auch die Tiefgarage steht Ihnen weiterhin zur Verfügung - direkt am Clubhaus, ganz ohne Trubel.

Wer sich von den Professionals inspirieren lassen möchte, ist herzlich eingeladen, den internationalen Spitzengolfsport auf dem Woodside Course hautnah mitzuverfolgen. Der Eintritt ist an allen vier Turniertagen kostenlos – Turnieratmosphäre und sportliche Highlights erwarten Sie. Und wenn Sie noch näher am Geschehen der Swiss Challenge sein möchten, werden Sie Teil des Volunteer Teams. Ihr Einsatz wird garantiert zum unvergesslichen Erlebnis.

Mehr Informationen und Aktuelles unter [swiss-challenge.ch](http://swiss-challenge.ch).



**NEU  
Member Parking**  
Die Tiefgarage bleibt für Member während dem Turnier offen.



## WERDEN SIE VOLUNTEER

**Information und Anmeldung**  
[info@swiss-challenge.com](mailto:info@swiss-challenge.com)  
[www.swiss-challenge.com](http://www.swiss-challenge.com)

### Wir bieten

- Einmalige Einblicke in den professionellen Golfsportbetrieb
- Hochwertige Bekleidung
- Reichhaltige Verpflegung am jeweiligen Einsatztag
- Erstklassige Golfer Benefits

# GOLF SEMPACH



# SEMPACH

Die glücklichen Gewinnerinnen – V.l.n.r. Rebekka Studer, Geraldine Dondit und Dunja Königsrainer Pelican an den Clubmeisterschaften im August 2024.



Leidenschaft und sportlicher Teamgeist – V.I.n.r. Josef und Kimi Lechelt, Anja und Benjamin Christl sowie Nicole Mueller am Captain's Prize im August 2024.

## MIT SCHWUNG INS GOLFJAHR 2025

**Das Jahr 2024 war für unsere Golfanlage eine grosse Herausforderung. Aufgrund des schlechten Wetters mussten viele Turniere abgesagt werden und die Teilnehmerzahlen waren teilweise sehr gering. Trotz des anhaltenden Regens haben unsere Greenkeeper hervorragende Arbeit geleistet und den Platz in einem ausgezeichneten Zustand gehalten. Ein herzliches Dankeschön an unser Greenkeeper Team für ihre unermüdliche Arbeit!**

Mit Blick auf das Jahr 2025 hoffen wir auf schönes Wetter und eine erfolgreiche Golfsaison. Es erwarten uns viele

Highlights, beginnend mit dem Season Start, gefolgt vom traditionellen Easter Special und dem Primavera Turnier. Ein besonderes Highlight wird die HotelPlaner Tour, ehemals European Challenge Tour sein, die Anfang Juni wieder auf Golf Sempach stattfindet. Hier haben wir die Gelegenheit, zu sehen, wie die 156 Golf Professionals unseren Woodside Course spielen. Möchten Sie hautnah dabei sein? Kein Problem – es werden immer Volunteers gesucht. Bei Interesse könnt ihr euch im Sekretariat melden.

Neu in diesem Jahr ist die Durchführung unserer Clubmeisterschaften am 5. und 6. Juli 2025. Wir hoffen auf besseres

Wetter als in den vergangenen Jahren. Zudem dienen die Meisterschaften als Selektionsturnier für unsere Clubmannschaften, die Anfang August ihre Interclub Spiele austragen. Nach dem Sommer freuen wir uns auf weitere Höhepunkte wie den Captain's Prize und unser 30-jähriges Jubiläumsturnier mit anschliessendem festlichen Abend im September 2025.

Nun wünsche ich allen einen grossartigen Start in die Golfsaison 2025 – viel Spass, tolle Golfkunden und nette Begegnungen!

Michael Mueller  
Captain Golf Club Sempachersee



V.I.n.r. Peter Lehmann, Iris Schärer sowie Isabelle und Peter Heiniger haben Spass an der Swiss Helvetic Flag Competition im August 2024.



V.I.n.r. Annette Mägerle Gutierrez und Sandra Schilling am President's Prize im Juni 2024.

# HERBSTLICHER ENDSPURT!



V.l.n.r. Maria-Teresa Maréchaux, Anke Widerstein, Barbara Zumstein und Mária Bühlmann strahlen mit der Sonne um die Wette am Schnürlturnier im August 2024.

**Der Herbst 2024 zeigte sich – wie das gesamte Jahr – wettermässig eher durchwachsen. Dennoch blieben die Temperaturen angenehm und unsere beiden Plätze präsentierten sich in hervorragendem Zustand.**

Das Golfspiel bereitete uns allen viel Freude und auch das gesellige Beisammensein kam nie zu kurz. Nach den Turnieren sasssen wir gerne zusammen, um die Erlebnisse Revue passieren zu lassen oder einfach über dies und das zu plaudern.

Wie jedes Jahr war das Geburtstagsturnier ein grosser Erfolg. Unter dem Motto «Cocktail Party» erschienen die Ladies in stilvoller Abendgarderobe und genossen die herzhaften Klänge des Dudelsackpfeifers. Ein herzliches Dankeschön an die Organisatorinnen und Sponsorinnen dieses herrlichen Events!

Der erstmals durchgeführte Fondue Plausch fand grossen Anklang bei den Ladies, während das allseits beliebte Oktoberfest Turnier leider wetterbedingt

abgesagt werden musste.

Für die kommende Golfsaison haben wir wieder ein sehr interessantes und abwechslungsreiches Programm zusammengestellt. Sowohl sportliche als auch gesellige Turniere werden auf dem Plan stehen.

Ich freue mich auf eine spannende und schöne Golfsaison!

Charlotte Scheidegger  
Ladies Captain Golf Club Sempachersee



Feiern, Golfen und Geniessen – V.l.n.r. Pia Spielhofer, Karin Grand sowie Ruth Hofstetter am Ladies Geburtstagsturnier im August 2024.



V.l.n.r. Heidi Müller-Schild, Anna Lüscher, Priska Meier und Alison Hirt-Ferguson am Bye Bye Golfseason Turnier im Oktober 2024.



Golf wie in alten Zeiten – Die Senioren des Golf Club Sempachersee am Hickory Day im August 2024.



V.l.n.r. Dieter Többen, Christian Widmer, Arturo Swennosen und Philipp Wengi am Geburtstagsturnier im September 2024.



V.l.n.r. René Gasche und Willy Bühlmann an der 3. Senioren Challenge im Juli 2024.

## GOLFEN IM «SPORTLICHEN» ALTER

**Mit Schwung und Gemeinschaft – Bei nassem, kaltem Wetter knackt es häufiger und das Aufstehen fällt schwerer – leider! Doch zur Perfektion braucht jede Statue Zeit sowie Pflege an allen Ecken und Kanten. Mehr Freizeit und das berühmte «Green Office» steigern die Sehnsucht, Zeit auf tadellos gepflegten Golfplätzen in guter Gesellschaft zu verbringen. Gegenseitiger Respekt und gelebte Gastfreundschaft machen das Golf-Erlebnis noch wertvoller.**

### Was macht einen «sportlichen» Golfer aus?

Ein sportlicher Golfer geniesst das Spiel bei schönem Wetter, verbringt die frostigen Monate lieber in wärmeren Golfgebieten und weicht bei grosser Hitze in kühlere Regionen aus. Klingt das nach dir? Dann bist du genau richtig bei uns!

### Die Senioren Golfevents – Sei dabei!

Knackst du dieses Jahr die 50? Dann bist du donnerstags bei den Senioren herzlich willkommen! Auf dich warten sportliche Highlights wie das Frühjahrsmeeting am Donnerstag, 1. Mai 2025, die 1. Senioren Challenge am Donnerstag, 8. Mai 2025 sowie die Spring Trophy am Donnerstag, 12. Juni 2025

– ergänzt durch abwechslungsreiche Formate wie Scramble, Chapman Four und vielen weiteren Turnieren. Ausserdem bieten die Championship 50+ und der alljährliche Team Event im Swiss Golf Interclub 50+ weitere sportliche Herausforderungen.

Noch nicht genug? Wenn du 55 wirst oder schon ein paar Schläge weiter bist, bietet dir die ASGS zusätzliche Möglichkeiten. Nationale und internationale Turniere unter der Woche erwarten dich.

### Werde Teil unserer sportlichen Truppe!

Hast du die gleichen Ziele im «sportlichen» Alter wie wir? Wir möchten unsere Life-Time Balance mit sportlichen Aktivitäten, viel Spass und guten Momenten in angenehmer Gesellschaft füllen – auch wenn's knackt.

### Mach mit – wir freuen uns auf dich!

Andreas Buri, Rolf Kumschick, Max Grossmann, Beat Jelk sowie Ingo Zurbriggen  
Senioren Captain's Team Golf Club Sempachersee



V.l.n.r. Fiete Mai und Yann Müller am U12 Qualifikationsturnier im Mai 2024.

## GOLF SEMPACH



*Spiel, Spass und Golfabenteuer – Die Junioren des Golf Club Sempachersee am Ende des Sommer Camp im Juli 2024.*

## VOM FITTING DAY ZUR MEISTERSCHAFT



**Mit grosser Begeisterung und Vorfreude starteten die Juniorinnen und Junioren des Golf Club Sempachersee in die Golfsaison 2025. Wir freuten uns über euer zahlreiches Erscheinen beim vergangenen Fitting Day am Samstag, 22. März 2025. Dieser Tag diente nicht nur zur Materialprüfung, sondern auch als schönes Wiedersehen nach der langen Winterpause. Zudem haben wir uns mit allen über wichtige Informationen ausgetauscht und die bevorstehenden Ziele besprochen.**

Ein grosses Saisonziel ist die Teilnahme an der Interclubmeisterschaft der Junioren, für die wir ein leistungsstarkes und motiviertes Team aufstellen möchten. Alle Juniorinnen und Junioren, die im Clubkader trainieren und mitmachen, sind aufgefordert, sich die nötige Zeit für die Junioren Interclub Meisterschaft einzuplanen und diese zu priorisieren. Die Termine wurden bereits im Januar im Junioren Chat bekannt gegeben.

Ein weiteres Highlight wird erneut das Frühlingscamp im April sein. Dieses bietet eine grossartige Gelegenheit, sich optimal auf die Turniersaison vorzubereiten.

Die Juniorentrainings werden wie gewohnt nach Spielstärke eingeteilt und aufgebaut. Dabei versuchen wir, auf individuelle Wünsche einzugehen und diese – soweit möglich – in das Training zu integrieren. Im vergangenen Jahr ist es uns gelungen, die einzelnen Gruppen gezielt zu fördern und auf den individuellen Stärken aufzubauen. Das zeigte sich auch daran, dass erneut Junioren aus unserer Sektion in das Regionalkader aufgenommen wurden – herzlichen Glückwunsch!

Zudem wurden weitere Junioren in die Herren A und B Mannschaft aufgenommen. Diese Erfolge sind das Resultat unserer intensiven Arbeit sowie der hervorragenden Infrastruktur, der Unterstützung unserer Golf Professionals und der gesamten Club- und Vorstandsstruktur.

Wir wünschen allen Juniorinnen und Junioren einen grossartigen Saisonstart und freuen uns auf viele Erfolge während der Golfsaison 2025!

Giuseppe Reo  
Junioren Captain Golf Club Sempachersee

*V.l.n.r. Malte Büttner, Lumen Brügger sowie Aaron Janos und Orianne Wolf an der Junioren Summer Trophy im August 2024.*



*Golfschwung und Spass – Die Junioren des Golf Club Sempachersee nach dem erfolgreichen Herbst Camp 2024.*





*V.l.n.r. Gieri Giger und Manuel Gutierrez im Moment der Übergabe eines symbolischen Geschenks.*

# 30. ORDENTLICHE GENERALVERSAMMLUNG

**Am Dienstag, 25. März 2025 fanden sich 135 Mitglieder zur 30. Ordentlichen Generalversammlung in der Lounge des Restaurants «Le Club» ein.**

Mit lebhaften Gesprächen und einem köstlichen Apéro begann der Abend in geselliger Atmosphäre. Um 18.50 Uhr eröffnete Präsident Manuel Gutierrez die Versammlung und begrüßte die anwesenden Mitglieder herzlich.

In seinem Jahresbericht blickte Manuel Gutierrez auf eine wetterbedingt herausfordernde Golfsaison zurück. Umso grösser war der Dank an die Greenkeeper, die unter anspruchsvollen Bedingungen hervorragende Arbeit leisteten. Ein besonderes Highlight erwartet die Mitglieder in diesem Jahr mit der Jubiläumsfeier

zum 30-jährigen Bestehen des Golf Club Sempachersee – inklusive Show Act und festlicher Gala.

Manuel Gutierrez informierte ausserdem über den Rücktritt von Ingo Zurbruggen als Senioren-Captain, der nach Versand der GV-Einladungen erfolgt war. Die Aufgaben werden künftig vom bestehenden Senioren-Captains Team übernommen.

Anschliessend übergab Manuel Gutierrez das Wort an die Captains, die allesamt auf das regnerische Wetter der vergangenen Saison zurückblickten – sich jedoch auf eine ereignisreiche Saison 2025 mit vielen sportlichen und gesellschaftlichen Highlights freuen.

Als nächstes präsentierte Treasurer Gieri Giger die Jahresrechnung, die mit einem positiven Abschluss überzeugte und ein-

stimmig angenommen wurde. Auch dem Budget für 2025 wurde zugestimmt und dem Vorstand Décharge erteilt, während Markus Killias als Revisor wiedergewählt wurde.

Im Zuge der Wahlen wurde Gieri Giger mit grossem Dank verabschiedet. Für seine engagierte Arbeit über die vergangenen Jahre wurde ihm herzlich gedankt. Als sein Nachfolger wurde David Schilling vom Vorstand vorgeschlagen und ebenfalls einstimmig gewählt.

Präsident Manuel Gutierrez schloss die Generalversammlung um 19.45 Uhr. Im Anschluss durften die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein hervorragendes Menü im Restaurant «Le Club» geniessen und liessen den Abend bei guter Stimmung ausklingen.



V.l.n.r. Git Bachmann, Gisela Leumann, Heidi Müller-Schild und Anna Lüscher geniessen den Apéro in der Lounge des Restaurants «Le Club».



V.l.n.r. Agnes Burger und Heidi Scherrer stossen auf die neue Golfsaison 2025 an.



Die Mitglieder des Golf Club Sempachersee warten gespannt auf die Eröffnung der 30. Ordentlichen Generalversammlung.



# KYBURG

Der Captain lädt ein – vier Herren sind dabei: Hans-Jörg Bartschi, Oliver Hoffmann und Daniel Flicke-Gakert gewinnen die Captain's Prize im September.

# DIE NEUE TURNIERSERIE – KYBURG TROPHY

**Bist du bereit für eine neue sportliche Turnierserie? Wir haben die HCP Rally komplett überarbeitet und möchten mit der Kyburg Trophy wieder vermehrt die Turniergolferinnen und -golfer ansprechen. Zudem stelle ich gerne die aktiven Teams unseres Clubs vor, bei welchen auch in dieser Saison spannende Turniere anstehen.**

## Die Kyburg Trophy

Während dieser Saison erwarten uns 10 spannende Turniere, die als Qualifikationsmöglichkeit für unsere Teams verwendet werden. Der Abschlag erfolgt in diesem Jahr neu stets samstags zwischen 10.00 und 11.00 Uhr und gespielt wird im Max Score Format. Das Jahres Resultat basiert auf dem Score Differential, sodass jeder von seinem bevorzugten Tee abschlagen und dennoch in der Brutto Wertung mitspielen kann. Flight Wünsche gibt es nicht, da die Gruppen ausgelost werden. Nach dem letzten Flight geniessen die Teilnehmer gemeinsam einen «late Brunch», gefolgt von der Siegerehrung – so bleibt der Samstagabend für andere Aktivitäten frei. Wer mindestens viermal mitspielt, darf sich zudem auf ein exklusives Überraschungsgeschenk im Rahmen der Jahres-Eclectic Wertung freuen. Für die Jahreswertung zählen die besten vier

Ergebnisse. Sei dabei – wir freuen uns auf viele Teilnehmer!

## Aktive Teams des Golf Club Kyburg

Auch in der Saison 2025 sind unsere aktiven Teams wieder stark vertreten. Die besten Junioren bilden das Team für die Swiss Golf Interclub Series. In der Swiss Golf Interclub Series 25+ Division B treten Spieler unterschiedlicher Handicap Stufen an, was für eine ausgewogene Mischung sorgt. Bei den Damen sind wir mit zwei Teams vertreten: Interclub A2 (Blumisberg) und B1 (Esery) – hier werden noch 6 Spielerinnen gesucht. Das Interclub Men A3 Team tritt in Ybrig an, während die Men B2 Mannschaft in Interlaken spielt. Die Swiss Golf Interclub 50+ Women 2 tritt in Sierre an und die 50+ Men 2 in Sion. Das ASGS Interclub 60+ Team misst sich in Bonmont, während das ASGS Interclub 70+ Team in Montreux um den Titel kämpft.

Wir suchen jedes Jahr neue Spielerinnen und Spieler für die Teams. Bitte melde dich direkt bei mir, falls du Interesse oder Fragen hast. Vielen Dank!

Urs Schmied  
Captain Golf Club Kyburg



V.l.n.r. Diane Fischer, Alexander Zagoda, Marco Leppen, Philipp Seiffert, Hans Koller sowie Daniela C. Fischer an der Tournament Week im Juli 2024.



Golf, Genuss und Gans – V.l.n.r. Steffen und Charlotte Müller, Rachel Alioska und Dominic Mathis am Martini Gans Turnier im November 2024.



V.l.n.r. Tony und Leigh Hegglin, Sandra Fontana und Christian Nüesch am Golf, Wine & Dine im August 2024.



## EIN VOLLES PROGRAMM FÜR DIE LADIES DES GOLF CLUB KYBURG!

*Gemeinsam geniessen – V.l.n.r. Anne Ruoff-Marty und Anita Schimmelpfennig verfolgen gespannt das Turniergehen.*

**Es gibt viel zu erleben – die Ladies Golf Saison 2025 bietet eine abwechslungsreiche Auswahl spannender Turniere für alle Spielstärken. Wir freuen uns auf tolle Golfkunden, jede Menge Spass und geselliges Beisammensein.**

Für ein abwechslungsreiches Golfjahr ist gesorgt. Zu den Highlights gehören die beliebten Triangulaires mit den befreundeten Clubs. Im Juni heissen wir als Gastgeberinnen die Ladies von Golf Gonten und des Golf Clubs Lipperswil herzlich willkommen. Einen Monat später empfangen uns die Ladies des Golf und Country Club Zürich-Hitnau.

Die Saison startete mit einem gemütlichen Scramble und der jährlichen Mitgliederversammlung. Direkt nach Ostern folgte das spannende «Blind 9» Turnier, bei dem nur 9 der 18 Löcher zählen – aber welche, bleibt geheim! Im Mai steht zudem mit der Ladies Spring Trophy das erste HCP wirksame Turnier an.

Auch 2025 erwarten uns spannende gemeinsame Turniere mit



*Genuss und Geselligkeit – Die Ladies geniessen einen warmen Sommerabend nach der Geburtstags Trophy im August 2024.*



*Die Ladies auf der Runde – V.l.n.r. Gabriele Rey-Räbiger, Doris Klein sowie Diane Fischer an der Ladies Captain's Challenge im Juli 2024.*

den Senioren: Im Mai das «Ladies und Senioren – Gemischtes Doppel» und im August die «Seniorinnen- und Senioren Clubmeisterschaften». In den Sommerferien feiern wir zudem die Premiere des «Ladies and Junioren Plauschturnier». Zuvor wird im Juni die Gewinnerin des Ladies Captain's Prize gekürt – wer sichert sich den Pokal?

Ende Juni und Mitte August gehen unsere Ladies Teams bei den Swiss Golf Interclub Meisterschaften an den Start. Wir sind überzeugt, dass sie auch dieses Jahr wieder erfolgreich abschneiden – die Daumen sind gedrückt!

Noch kein Mitglied bei uns? Dann wird es höchste Zeit – wir freuen uns, neue Gesichter bei uns willkommen zu heissen!

Claudia Metzger  
Ladies Captain Golf Club Kyburg



## FRÜHLINGSERWACHEN AUF GOLF CLUB KYBURG

*Ehre dem Captain – V.l.n.r. Philipp Seiffert, Werner Baumann, Anton Herrmann, Richard Redding, Urs Fraefel, Roland Hofmann und Markus Zollinger haben einen unvergesslichen Golftag am Captain's Prize im Juli 2024.*

**Der Frühling ist endlich da! Die Tage werden länger, die Sonne zeigt sich wieder häufiger und die Fairways laden zum Spiel ein. Zeit also, das Golf Equipment aus der Garage zu holen und die ersten Runden auf unserem Lieblingsplatz zu geniessen.**

Der Saisonstart ist immer ein ganz besonderes Ereignis – die Vorfreude auf die ersten gemeinsamen Runden mit alten Freunden, der Austausch im Clubhaus über die Erlebnisse der Winterpause und natürlich ein attraktives, abwechslungsreiches Turnierprogramm, das wir mit Freude zusammengestellt haben.

Im Programm stehen unter anderem spannende Team- und Plauschturniere, ein Freundschaftstreffen in Ybrig

sowie Triangulaire Turniere mit unseren Partnerclubs: Golfclub Lenzerheide gemeinsam mit dem Golfclub Zürichsee, Golf Club Sempachersee gemeinsam mit Golf Club St. Apollinaire sowie Golfclub Appenzell gemeinsam mit Golf Club Lipperswil. Dazu kommen herausfordernde, handicap wirksame Turniere und als Saisonhöhepunkt erwartet uns die beliebte Senioren Clubmeisterschaft inklusive Senioren Open.

Ein weiteres Highlight ist der erstmalige Pro-Event im Juli mit unseren Kyburger Professionals. Abgerundet wird das Jahresprogramm mit dem traditionellen Senioren Matchplay sowie einer Seniorenreise im Juni in die Region Piemont.

Interessiert? 345 Senioren des Golf Club

Kyburg (ab 50 Jahren) haben die Gelegenheit, mitzumachen – wir freuen uns darauf, viele neue Golfmaniacs willkommen zu heissen!

Und wenn es auf oder neben dem Fairway mal nicht wie gewünscht läuft, erinnern wir uns an die Worte von Severiano Ballesteros: «Ich wünschte, die Fairways wären schmaler angelegt. Dann müssten alle aus dem Rough spielen – nicht bloss ich.»

In diesem Sinne wünsche ich im Namen des Captain's Teams allen eine erfolgreiche Saison mit viel Spass und Freude!

Werner Baumann  
Senioren Captain Golf Club Kyburg



*V.l.n.r. Anton Herrmann, Roman Grazioli, Marius Breitenmoser und Werner Büchi am Senioren Best Agers im Herbst.*



*Goldene Momente im Herbst – Ein Rückblick auf die Senioren Herbst Trophy im Oktober 2024.*



*Freude am Spiel – V.l.n.r. Alexander Leuthold und Jinho Agrametal während des Sommer Camps im Juli 2024.*



Finale mit Schwung – Die Juniorinnen und Junioren des Golf Club Kyburg nach dem erfolgreichen Season End Turnier im Oktober 2024.

## MIT FREUDE AM SPIEL UND STARKEN ZIELEN INS NEUE JAHR



**Gemeinsam wollen wir an die schönen Erlebnisse des letzten Jahres anknüpfen und viele weitere tolle Momente erleben.**

Als Junioren Captain des Golf Club Kyburg darf ich auch in dieser Saison mit viel Freude und Motivation unsere Juniorinnen und Junioren begleiten. Nach einem spannenden ersten Jahr als Captain freue ich mich umso mehr auf die neue Saison.

Unser Ziel bleibt es, den Kindern und Jugendlichen nicht nur den Spass am Golfsport zu vermitteln, sondern auch ihre sportlichen und persönlichen Fähig-

keiten zu fördern. Besonders wichtig sind mir die Werte, die uns der Golfsport lehrt – wie Disziplin, Respekt und Teamgeist. Denn diese begleiten uns nicht nur auf dem Platz, sondern auch darüber hinaus im Alltag.

Auch in dieser Saison erwartet uns wieder ein abwechslungsreiches und spannendes Programm. Neben den regelmässigen Trainings bieten wir drei verschiedene Camps und ein Swiss Golf U12 Turnier an. Bei all dem stehen der Spass am Sport und das Miteinander im Vordergrund. Zudem werden wir wieder gemeinsam an der Swiss Golf Interclub Series U18 teilnehmen, was unseren

Junioren die Möglichkeit gibt, wertvolle Turniererfahrungen zu sammeln und als Team zu wachsen.

Besonders freue ich mich darauf, zu sehen, wie sich unsere Juniorinnen und Junioren weiterentwickeln – sei es beim ersten eigenen Turnier oder beim Verfeinern ihres Spiels.

Für mich persönlich ist es eine Herzensangelegenheit, euch zu unterstützen, zu motivieren und gemeinsam Erfolge zu feiern.

Delia Niederer  
Junioren Captain Golf Club Kyburg



Die Juniorinnen und Junioren des Golf Club Kyburg konzentriert während ihrem Konditionstraining.



V.l.n.r. Noel und Lino Kessler sowie Cameron Shanks im Herbst Camp 2024.



Ein gemeinsamer Toast auf die Golfsaison 2025 – V.l.n.r. Helmut Brechot und Richard Redding.



Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der 22. Ordentlichen Generalversammlung während dem gemeinsamen Abendessen im Restaurant «La Gloria».

## 22. ORDENTLICHE GENERALVERSAMMLUNG

**Am Mittwoch, 26. März 2025 versammelten sich 80 Mitglieder des Golf Club Kyburg zur 22. Ordentlichen Generalversammlung im Restaurant «La Gloria».**

Anschliessend an den Apéro eröffnete Präsident Marcel von Arx pünktlich um 18.47 Uhr die Mitgliederversammlung. Er begrüßte die Anwesenden, darunter die 8 von insgesamt 13 neuen Mitglieder, sowie den Vorstand des Golf Club Kyburg und führte durch die Traktanden. Nach einem kurzen Ausblick auf die neue Saison und einem herzlichen Dankeschön für den grossartigen Einsatz der Sektionen Captains, übergab er das Wort an den Captain.

Captain Urs Schmied berichtete über den Spielbetrieb im Jahr 2024 und gratulierte den Interclub Teams zu ihren hervorragenden Resultaten. Die Interclub Women B1 holten sich den 1. Rang im Golfpark Oberkirch während die Mannschaft der Swiss Golf Interclub Series 25+ es bis in den Viertelfinal schaffte und das Turnier auf dem starken 5. Rang beendeten. Auch bei anderen Teams lief es erfreulich: Das Interclub Men B2 Team sowie die Women 50+ 2 und die 60+ sicherten sich alle den Ligaerhalt. Ein herzliches Dankeschön ging an alle Interclub-Spielenden, die Junioren sowie die Midamateure für ihren Einsatz und ihre Teilnahme an den verschiedenen Anlässen.

Als nächstes Traktandum präsentierte Treasurer André Müller die Jahresrechnung 2024, den Bericht der Kontrollstelle sowie das Budget 2025. Die Jahresrechnung wurde einstimmig angenommen und dem Vorstand Décharge erteilt. Nach sieben Jahren als Treasurer trat André Müller zurück. Als seine Nachfolgerin wurde Daniela C. Fischer einstimmig gewählt. Auch bei der Kontrollstelle gab es eine Veränderung: Die Mandate der bisherigen Revisoren Bruno Gehrig und Marco Pellaton liefen turnusgemäss aus. Neu wurde Rudolph Hunziker einstimmig zum Revisor gewählt.

Zum Abschluss der Generalversammlung äusserte sich Daniel Weber zum schlechten Wetter vom letzten Jahr, zeigte sich aber erfreut über den aktuellen Zustand auf allen drei Anlagen und den gelungenen Saisonstart. Zudem informierte er über die Renovie-

rung des Halfway Houses sowie über die neue Ballorganisation auf der Driving Range.

Um 19.58 Uhr schloss Marcel von Arx die 22. Ordentliche Generalversammlung. Im Anschluss kamen die Mitglieder in den Genuss eines hervorragenden Abendessens im Restaurant «La Gloria» und liessen den Abend bei guten Gesprächen ausklingen.



Drei Gläser im Einklang – V.l.n.r. Marco Pellaton, André Müller sowie Bruno Gerig.



Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der 22. Ordentlichen Generalversammlung auf Golf Kyburg genossen den gemeinsamen Apéro.



# BASEL

*V.l.n.r. Pierre Zbinden, Marianne Nussbaum, Josianne Rey und Sergio Bonetti am Ladies und Senioren Turnier im August 2024.*



*Gin is the new Rum – V.I.n.r. Ronald Hnatko, Franco Cecere, Eric Urban sowie Florian Imhof geniessen einen herrlichen Golftag an der Havana Trophy im Oktober 2024.*

## MIT SCHWUNG INS JUBILÄUMSJAHR 2025

**Der Frühling ist da – und mit ihm startet auch die neue Golfsaison! Nach einem langen Winter, in dem die Golfschläger eher als Staubfänger fungierten, heisst es nun: Raus auf den Platz!**

Doch bevor du den ersten Abschlag wagst, solltest du ein paar Dinge beachten, um gut vorbereitet in die Saison zu starten. Hier kommen die wichtigsten Tipps, um deinen Körper und dein Equipment fit zu machen, damit du mit einem Lächeln und guten Schlägen durchstarten kannst.

Zu Beginn ist deine Fitness gefragt. Du musst nicht sofort ins Fitnessstudio rennen, denn ein paar Dehnübungen und

lockere Schwünge reichen völlig aus, um deinen Körper auf die Golfstunden vorzubereiten. Dein Rücken wird es dir danken!

Gleich danach geht es an die Ausrüstung: Deine Schläger haben den Winter sicher nicht unbeschadet überstanden. Poliere sie auf, prüfe die Griffe und Schlägerköpfe und erneuere abgenutzte Teile, wenn nötig. Manchmal ist weniger mehr – also trenne dich ruhig von Schlägern, die du im letzten Jahr nicht genutzt hast.

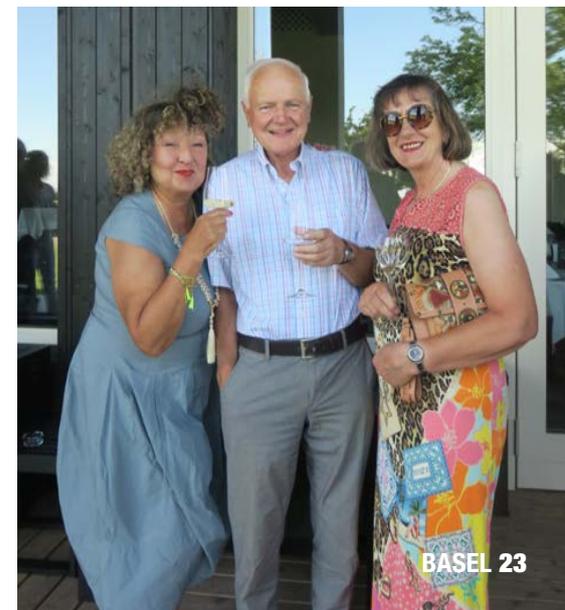
Und nicht zuletzt die mentale Vorbereitung: Golf ist ein Spiel der Geduld und Präzision. Der erste Abschlag mag nicht perfekt sein, aber das gehört dazu. Wichtig ist, dass du mit Spass und guter Laune dabeibleibst.

In diesem Jahr gibt es einen besonderen Anlass: Unser Golf Club feiert sein fünfjähriges Jubiläum! Dies möchten wir mit einem grossen Jubiläumsturnier gebührend feiern. Alle Mitglieder sind eingeladen, an diesem besonderen Event teilzunehmen. Neben spannenden Wettkämpfen und tollen Preisen erwartet euch auch ein festlicher Abend mit kulinarischen Highlights!

Mit meinen Tipps bist du bestens gerüstet für die Saison. In diesem Sinne wünsche ich uns eine stress- und verletzungsfreie sowie erfolgreiche Saison.

Daniel Styger  
Captain Golf Club Saint Apollinaire

*V.I.n.r. Michel Döringer, Francine Fimbel sowie Gabriele und Eric Urban geniessen die Gesellschaft an der Sie und Er Trophy im September 2024.*



*V.I.n.r. Beatrix Révész, Ernst Recher und Anamarja Molnar stossen gemeinsam am Vive la France Turnier im Juli 2024 an.*

# LADIES GOLF IM JUBILÄUMSJAHR



V.l.n.r. Elisabeth Kellerhals, Pascale Renaud Bargetzi, Ulrike Argenton und Marianne Nussbaum amüsierten sich gut am Ladies Weisses Turnier im Juli 2024.

**Mit zwei neuen Vizecaptains begann die Planung für die neue Golfsaison bereits im Winter und nun ist alles bereit für einen ereignisreichen Golfsummer mit den Ladies.**

Marianne Nussbaum und Gaby Meier sind die zwei neuen Vizecaptains der Ladies Sektion. Marianne hat die Leitung für die Winteranlässe und die Finanzen übernommen, während Gaby

ihren Schwerpunkt auf den August-Ausflug in den Schwarzwald legt. Herzlichen Dank für das Engagement für die Ladies Sektion!

### Spiele mit befreundeten Clubs

In diesem Jahr nehmen wir die «friendly games» mit dem Golf & Country Club Basel in Hagenthal wieder auf. Zudem wird unser Triangulaire erstmals auf Golf Kyburg ausgetragen. Bei uns zu

Gast sind die Ladies vom Drei Thermen Golfresort und aus dem Golfclub Markgräflerland.

### Spiele auf Saint Apollinaire

Die Ladies eröffnen die Turniersaison am 8. April und schliessen sie am 14. Oktober mit dem Abschlussturnier. Das Programm bietet eine abwechslungsreiche Mischung aus Turnierformaten und freien Spielen. In diesem Jahr feiern wir am 1. Juli das fünfjährige Clubjubiläum.



V.l.n.r. vorne: Raquel Limas und Jacqueline Mang  
V.l.n.r. hinten: Dominique Bonhôte und Carola Giller am Scramble Turnier im September 2024.



V.l.n.r. Virginia Pinto, Karin Jeitziner und Brigitte Voellmin am Ladies Herbstcup im September 2024.

Wir spielen einen Frühlings-, Sommer- und Herbstcup, mit Einzelwertungen für jedes Turnier sowie einer Gesamtwertung über alle drei Turniere hinweg. Am 5. August freuen wir uns auf das Spiel mit den Senioren sowie auf einen gemütlichen gemeinsamen Abend.

### Jahresausflug

Unser Ausflug führt uns in der letzten Augustwoche in den Schwarzwald, wo wir je zwei deutsche und französische Golfplätze bespielen werden. Wir hoffen auf einen Sommer mit mehr Sonnenschein als im letzten Jahr

Elisabeth Kellerhals  
Ladies Captain Golf Club Saint Apollinaire

## GOLFSPIELEN IM ALTER BIETET GESUNDHEITLICHE VORTEILE

*V.l.n.r. Wayne McGlashan, Kurt Walker, Patrick Verhoustraeten sowie Lorenzo Chiudinelli am Senioren Season End Turnier im Oktober 2024.*

**Gesundheitsthemen sind oft ein Gesprächsthema nach einer Golfrunde und tatsächlich bietet das Golfspielen im Alter zahlreiche gesundheitliche Vorteile. Die körperliche Fitness wird durch die Bewegung auf dem Platz gefördert, denn das Spazieren stärkt das Herz-Kreislauf-System und verbessert die allgemeine Ausdauer. Gleichzeitig ist Golf eine gelenkschonende Sportart, da die Belastung durch den Gang über den Golf Course und die sanften Schwungbewegungen gering bleibt.**

Neben den körperlichen Aspekten spielt auch die soziale Interaktion eine wichtige Rolle. Golf ist ein geselliger Sport, der den Austausch mit Freunden und anderen Spielern fördert. Die Teilnahme an Turnieren und gemeinsamen Runden stärkt die sozialen Kontakte und wirkt sich positiv auf das emotionale Wohlbefinden aus. Darüber hinaus unterstützt Golf auch die mentale Gesundheit, da es Konzentration und strategisches Denken erfordert und somit die geistige Fitness

fördert. Das Spiel in der Natur hilft, Stress abzubauen und die Stimmung zu heben.

Ein weiterer Vorteil ist die Verbesserung der Koordination. Golf fördert die Hand-Augen-Koordination und das Gleichgewicht, was insbesondere im Alter wichtig ist, um das Sturzrisiko zu verringern. Zudem kann die regelmässige körperliche Aktivität helfen, den Blutdruck zu stabilisieren und das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu senken.

Durch diese vielseitigen Vorteile trägt Golf nicht nur zur körperlichen Gesundheit bei, sondern stärkt auch das emotionale und soziale Wohlbefinden. Deshalb freue ich mich auf eine gemeinsame Runde mit euch!

Rolf Thommen  
Senioren Captain Golf Club Saint Apollinaire

*V.l.n.r. Gualtiero Galli, Rolf Hilpert und Bernhard Klumpp an der 2. Senioren Eclectic im Juni 2024.*



*Erfahrung trifft Teamgeist – V.l.n.r. Hermann Stockinger, David Wring und Patrik Rossi an der Senioren Team Challenge im August 2024.*





*V.l.n.r. Aiden Neoh, Sam Thoma und Grisha Jegher während dem Spring Camp 2024.*



Die motivierten Junioren des Golf Club Saint Apollinaire während dem Summer Camp 2024.

# DIE SAISON 2025 STEHT VOR DER TÜR!

**Die Golfsaison hat bereits begonnen und wird nach den Osterferien mit den beliebten Gruppentrainings fortgesetzt. Unsere beiden Golf Professionals leiten wie gewohnt das Training für die Golfinos am Mittwochnachmittag sowie die Einheiten für unsere Players und Rookies am Samstag – jeweils in zwei gestaffelten Gruppen.**

Auch in dieser Saison organisieren wir wieder unsere beliebten Junioren Ferien-camps. Das Spring Camp findet vom Mittwoch, 23. bis Freitag, 25. April 2025 statt. Das Summer Camp ist für Montag, 30. Juni bis Freitag, 4. Juli 2025 und das Herbst Camp für Montag, 29. September bis Mittwoch, 1. Oktober 2025 geplant –

*V.l.n.r. Gian-Luca Emiliano und Pier-Luigi Valentino Lardi während dem Junioren Herbst Camp im Oktober 2024.*



notiert euch die Termine am besten schon jetzt im Kalender.

Nach der erfolgreichen Durchführung im vergangenen Jahr wird auch in dieser Saison erneut unser Generations Cup stattfinden – wir suchen wieder das «Family Dream Team»! Das Turnier ist auf Sonntag, 15. Juni 2025 angesetzt. Die Anmeldung für die Camps sowie den Generations Cup ist online oder direkt via Sekretariat möglich. Für weitere Auskünfte stehe ich euch gerne zur Verfügung.

Nicht vergessen – Merkt euch den 5. bis 8. Juni für die Swiss Challenge 2025 auf Golf Sempach bereits jetzt vor. Gemeinsam mit Swiss Golf wird ein Juniors Day am Samstag, 7. Juni 2025 organisiert, bei

*Die Juniorinnen und Junioren sowie Ronald Hnatko und Jonas Lüthi-La Roche nach dem erfolgreichen Plauschturnier im Juni 2024.*



dem wir uns mit anderen Juniorinnen und Junioren messen können. Kurz nach den Sommerferien steht zudem das legendäre Omega European Masters in Crans-Montana auf dem Programm, an dem wir gemeinsam teilnehmen werden.

Liebe Juniorinnen und Junioren, freut euch auf eine grossartige Saison mit viel Spass auf dem Platz!

Jonas Lüthi-La Roche  
Junioren Captain Golf Club Saint Apollinaire







Die Mitglieder des Golf Club Saint Apollinaire geniessen bei geselliger Stimmung das gemeinsame Abendessen.

## 7. ORDENTLICHE GENERALVERSAMMLUNG

**Am Dienstag, 1. April 2025, trafen sich 191 Mitglieder des Golf Club Saint Apollinaire zur 7. Ordentlichen Generalversammlung.**

Bei prächtiger Abendstimmung genossen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer einen köstlichen Apéro in der Lounge des Restaurants «Das Refektorium». Pünktlich um 18.45 Uhr eröffnete Präsident Hubert von Sonnenberg die Generalversammlung, hiess alle Anwesenden herzlich willkommen und führte durch die Traktanden.

In seinem Jahresbericht betonte Hubert von Sonnenberg, dass der Golf Club Saint Apollinaire alles biete, was Golferinnen und Golfer sich wünschen: erstklassige Golfplätze mit einer hervorragenden Infrastruktur, ein lebendiges Clubleben sowie ein kompetentes und engagiertes Team. Er blickte auf die wetterbedingten Herausforderungen der vergangenen Saison zurück – und zugleich hoffnungsvoll nach vorne auf einen schönen Frühling. Ein besonderes Highlight wird die Mitglieder am 5. Juli erwarten, wenn der Club sein 5-jähriges Jubiläum feiert.

Im Anschluss präsentierte Captain Daniel Styger seinen Jahresrückblick und unterstrich nochmals die Wichtigkeit von Etikette und Regeln sowie Fairness im Golfsport. Er gratulierte den Interclub Mannschaften zu ihren Leistungen der Golfsaison 2024. Für die Saison 2025 sei ein ausgewogenes Turnierprogramm geplant – besonders hervorzuheben sind die Matchplay Meisterschaften und das Jubiläumsturnier am 5. Juli.

Als nächstes Traktandum präsentierte Treasurer Carmen Brun die Jahresrechnung 2024. Die Versammlung genehmigte diese ebenso wie das Budget von 2025 und erteilte dem Vorstand Décharge. Oliver Zell wurde als Revisor wiedergewählt, während Captain Daniel Styger und Treasurer Carmen Brun ebenfalls in ihren Ämtern bestätigt wurden.

In Rekordzeit von 45 Minuten endete damit die 7. Ordentliche Generalversammlung des Golf Club Saint Apollinaire mit viel Applaus. Im Anschluss genossen die Mitglieder ein ausgezeichnetes Abendessen im Ballsaal und liessen den Abend in gemütlicher Atmosphäre ausklingen.



Mitglieder des Golf Club Saint Apollinaire unterhalten sich während dem Apéro der 7. Ordentlichen Generalversammlung.



V.l.n.r. Marianne Nussbaum, Karin Jeitziner, Andrea Ruffieux und Matthias P. Spielmann geniessen den Apéro bevor die Generalversammlung startet.



# LEKTION «HOW TO SWING» MIT SENIOR GOLF PROFESSIONAL NACHO ONZAIN

Der perfekte Schwung im Golf kann je nach individuellen Fähigkeiten und Körperbau variieren. Dennoch gibt es einige grundlegende Prinzipien, die beim Golfschwung berücksichtigt werden sollten. Senior PGA Professional Nacho Onzain erklärt Ihnen die Grundlagen der optimalen Schwungtechnik.



## 1. Stand und Ausrichtung

Positionieren Sie Ihre Füße schulterbreit und richten Sie Ihre Füße, Hüften und Schultern im rechten Winkel zur Schlagrichtung aus.



## 2. Griff

Halten Sie den Golfschläger mit einem lockeren, entspannten Griff.



## 3. Rückschwung

Schwingen Sie den Schläger auf einer geraden Linie zurück und verlagern Sie dabei das Gewicht auf das Hinterbein. Drehen Sie dabei den Oberkörper sowie die Hüfte, um Spannung aufzubauen.



## 4. Abwärtsschwung

Beginnen Sie den Abwärtsschwung mit einer sanften Vorwärtsbewegung der Hüfte und verlagern Sie das Gewicht langsam nach vorne.



## 5. Handrelease

Damit ist der Moment gemeint, indem die Hände den Schlägerkopf freigeben. Der richtige Zeitpunkt, um die Handgelenke abzdrehen liegt kurz vor oder während des Treffmoments, wenn der Körper komplett ausgedreht ist. Viele Golfspieler geben den Schläger zu früh frei und verlieren dabei an Schlagkraft und Kontrolle.

V.l.n.r. Katherine Sahni, Marie Mende, Hans Stettler, Roland Hofmann und Taeho Agramelal bei schönem Sommerwetter am Junioren und Senioren Turnier im Juli 2024.



GOLF CLUB SEMPACHERSEE  
CH-6024 Hildisrieden  
Tel +41 41 462 71 71  
[www.golf-sempach.ch](http://www.golf-sempach.ch)

GOLF CLUB KYBURG  
CH-8310 Kempthal  
Tel +41 52 355 06 06  
[www.golf-kyburg.ch](http://www.golf-kyburg.ch)

GOLF CLUB ST. APOLLINAIRE  
F-68220 Folgensbourg  
Tel. +41 61 205 65 65  
[www.golf-saintapollinaire.com](http://www.golf-saintapollinaire.com)

