

Die Vermessung der Menschheit!

KONSTANZ IN DEN SCHWUNG ZU BRINGEN und dadurch die Fehlerquote gering und den Score niedrig zu halten, das sind Wünsche die alle Golfer teilen. Alles eine Frage des richtigen Trainings! *Alex Kramel* hat sich deshalb beim Stanglwirt das Kürzel TPI und die Hintergründe näher bringen lassen.



Bei TPI handelt es sich nicht um ein Wunderelixier gegen Hook und Slice oder gar um golferrische Geheimbünde à la Dan Browns Illuminati. TPI steht für Titleist Performance Institute, eine Einrichtung die sämtliche Parameter, den Golfschwung betreffend, zusammenträgt, erforscht und an uns via eigens ausgebildete Trainer, den TPI-Coaches (Golfpros, Fitnesstrainer, Physiotherapeuten oder Mediziner), weitergibt.

Im Titleist Performance Institute in Kalifornien wurden in den

letzten elf Jahren die größten Spieler unserer Zeit studiert und alle Daten gesammelt. Die Quintessenz aus den Erfahrungen von Orthopäden, Fitnesstrainern, Golfpros und den Hardware-Erzeugern kommt den Coaches zugute, die wiederum mit ihren Daten von Amateurgolfern zu einem enormen Datensatz beitragen, der das ganze Wissen noch umfangreicher werden lässt.

Bei so genannten Screens werden Spieler zunächst auf ihre Beweglichkeit und Balance, also auf ihre körperlichen Fähigkeiten abgeklopft. Nach diesem Ergebnis wird dann das optimale Fitness- und Mobilitätstraining individuell zusammengestellt, bei dem auch auf Dysbalancen eingegangen wird.

Deshalb ist eine Zusammenarbeit zwischen dem TPI-Coach, dem Golfpro und eventuell einem

Orthopäden so wichtig. Eine schmerzende Schulter etwa kann auch aus verkürzten Sehnen im Fersenbereich herrühren, weil der Körper lange Zeit das nicht erkannte Manko kompensieren musste.

Der Golfpro ist auch der erste Indikator für eine eventuelle körperliche Fehlstellung. „Wenn der Schüler nach dem x-ten Versuch noch immer nicht den mit dem Pro angepeilten Bewegungsablauf intus hat, läuten die Alarmglocken und hier tritt das TPI-Screening oder ein Orthopäde auf den Plan“, klärt uns Susanne Wunderer, Fitnesstrainerin und TPI-Coach in der Johannes Lamberg Golfschule, auf.

AUCH FÜR „NORMALE GOLFER“.

TPI ist aber nicht nur für Spitzensportler gedacht, ein großes Augenmerk liegt auf den Jugendlichen, ob Clubgolfer oder Spitzensportlernachwuchs. Die Jungen muten ihren Körpern teilweise extreme Bewegungen zu, daher müssen Dysbalancen und Fehlstellungen schnell erkannt und trainiert werden, damit man später nicht reparieren muss. Ein wichtiges Ziel ist auch den Durchschnittsgolfer länger fit und am Golfplatz zu halten.

„Ein vitaler Spieler kann mehr Bälle schlagen und natürlich verlieren, als einer der schmerzbedingt pausiert. Davon profitiert



TPI by Stanglwirt Hansi Lamberg, Susanne Wunderer, Fabian Marchetti und Martin Suitner (v.l.).

wiederum die Industrie. Titleist ist einer der größten Ballproduzenten der Welt und macht damit einen nicht unerheblichen Teil seines Umsatzes“, erklärt Björn Reene, Generalvertreter von Titleist Österreich, einen der Gründe für das Engagement in diesem Bereich.

„Dank der von TPI entwickelten Darstellungsmethode über die Fähigkeiten des eigenen Körpers, können TPI-Coaches perfekte Trainingspläne entwerfen, die sich mit dem Golftraining verzahnen. Daher ist ein TPI-Coach nie ein Einzelkämpfer, es funktioniert nur im Team. Das Schöne daran ist, dass es für alle Golfer ganz einfach ist. Man kommt zu uns, wird vermessen, trainiert seinen Schwung, die Fitness und seine Mobilität und kommt dem Ziel vom besseren Spiel und niedrigeren Score einen Schritt näher“, bringt es Susanne Wunderer auf den Punkt. ■

ALLES ÜBER T.P.I. UND ÖSTERREICHS AUSGEBILDETE COACHES, WWW.MYTPI.COM

Ein optimales Trainingszentrum für Golf und Fitness bietet das Biohotel Stanglwirt in Going. In Zusammenarbeit mit der angeschlossenen Golfschule des ehemaligen Nationaltrainers Johannes Lamberg sowie Fitness- und TPI-Coach Susanne Wunderer wird ein optimaler Trainingsplan erstellt, der auf der Range und den großzügigen Studios und Trainingsanlagen des Stanglwirts umgesetzt werden kann. Das der Erholungswert nicht zu kurz kommt, dafür sorgen das grandiose Spa und Wellnesscenter und die berühmt, hervorragende Kulinarik. Das Ganze im urig-luxuriösen Tiroler Ambiente.

www.golfschule-lamberg.at
www.stanglwirt.at



Golfrevue-Mitarbeiter Alex Kramel, von Susanne Wunderer vermessen (oben) und von Hans Lamberg trainiert.