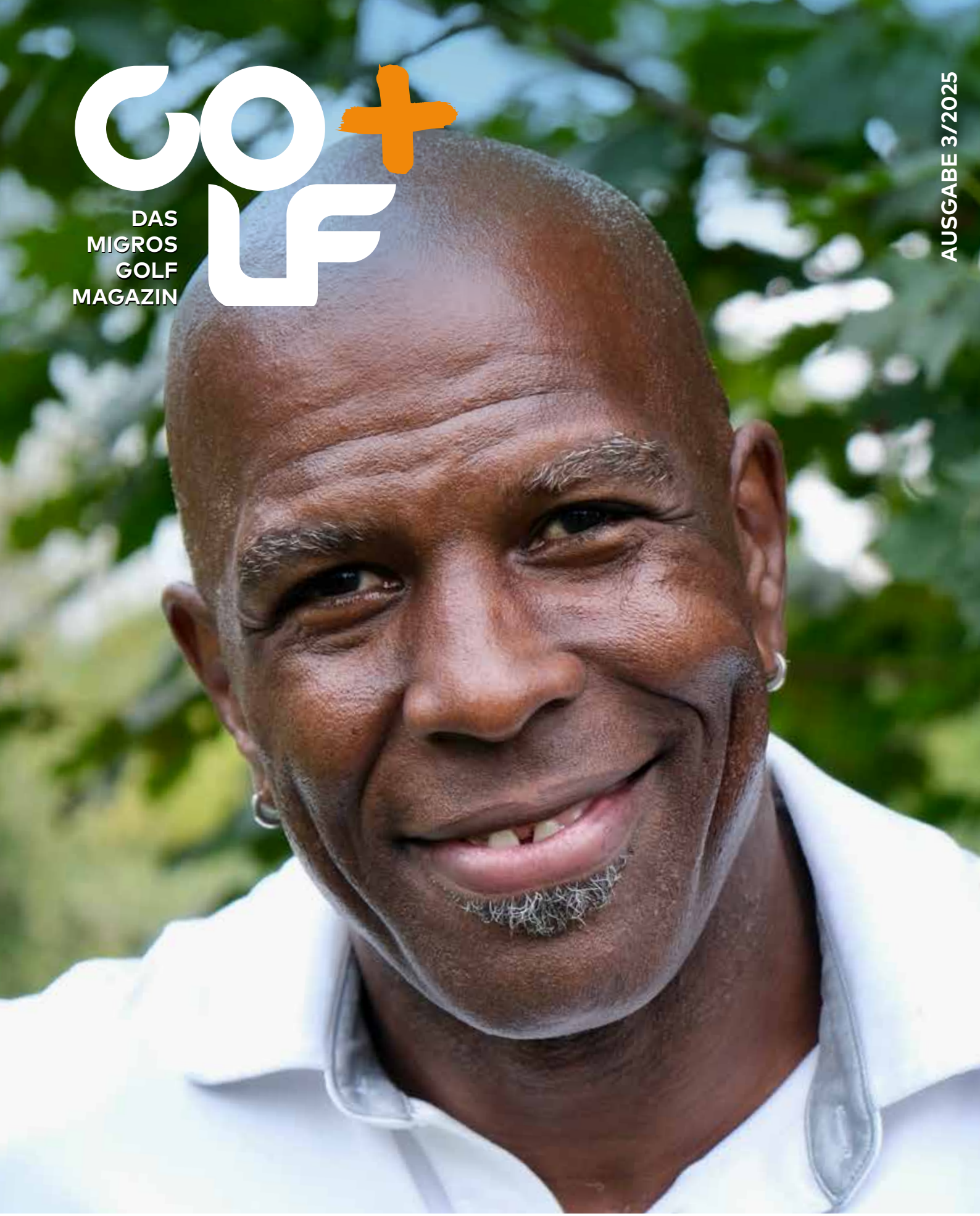


GOLF+

DAS MIGROS GOLF MAGAZIN

AUSGABE 3/2025

Dave Dollé

«Alles ist Bewegung»

GÖNNEN SIE SICH HEUTE MAL EIN HOLE-IN-ONE.

Den anschliessenden Apéro übernimmt die Versicherung Ihrer Diners Club Golf Karte.

Jetzt profitieren:
dinersclub.ch/mgp

Diners Club INTERNATIONAL 75

powered by cornercard

IMPRESSUM

GOLFPLUS
DAS MIGROS GOLF MAGAZIN
DEZEMBER 2025

HERAUSGEBER
Migros Golf AG
Katharinenhof 3, 6343 Holzhäusern
Telefon 058 568 68 68
marketing@migrosgolf.ch

VERANTWORTLICH FÜR DEN INHALT
Susanne Marty
Leiterin Migros GolfCard &
Sponsoring Migros Golf

Sylvain Graf
Marketing und Kommunikation Migros Golf

REDAKTION
Migros Golf AG
Katharinenhof 3, 6343 Holzhäusern
Telefon 058 568 68 68
marketing@migrosgolf.ch

FOTOS UND ILLUSTRATIONEN
Adobe Stock, Migros GolfCard,
Migros Golfparks, Mark Horyna, Mario Fuchs,
Christoph Arnet, Ueli Kaufmann, Severin Klaas

LAYOUT/GRAFIK
Karin Koller
Marketing und Kommunikation Migros Golf

LEKTORAT UND ÜBERSETZUNG
(mit Ausnahme von Werbeinhalten)
DE VRIES TRANSLATIONS
Gailenbergstrasse 14
87541 Bad Hindelang, Deutschland

AUFLAGE
22'000 Stück Deutsch
2'000 Stück Französisch

DRUCK
Koprint AG
Untere Gründlistrasse 3
6055 Alpnach Dorf

Das Migros Golf Magazin
erscheint dreimal jährlich.

EDITORIAL

Was machen wir Golfer eigentlich im Winter?

Diese Frage beschäftigt mich jedes Jahr aufs Neue. Wenn ich ehrlich bin: Meine Golfschläger verbringen die kalte Jahreszeit meist im Winterschlaf – zumindest tun sie das, wenn es um die Plätze in der Schweiz geht. Eine Ausnahme gibt es allerdings: Snow Golf in St. Moritz! Am 12. Februar lädt Migros GolfCard erneut zu diesem ganz besonderen Turnier ein – ein Highlight im Winterkalender, das ihr euch nicht entgehen lassen solltet.

Ansonsten zieht es mich, wie viele von euch, in wärmere Gefilde. Besonders freue ich mich jeweils auf die Reise mit den glücklichen Gewinnern des «Race to Andalucía», das im Rahmen der jährlichen Migros Golf Challenge ausgetragen wird (mehr dazu auf Seite 29). Wer ebenfalls dem Winter entfliehen möchte: Auf den Seiten 32 und 33 findet ihr Inspiration für Golfreisen in den sonnigen Süden!

Für alle, die lieber zuhause bleiben, haben wir ebenfalls einiges vorbereitet: Unsere Golf-Pros verraten ab Seite 22 wertvolle Tipps, wie ihr auch in der kalten Jahreszeit am Ball bleibt – inklusive Empfehlungen für das perfekte Winter-Outfit.

Besonders lesenswert: Die Kolumne von Rüdiger Böhm über das mysteriöse Vitamin G – noch nie gehört? Dann unbedingt ab Seite 36 reinschauen. Ausserdem hat unser Journalist Mark Horyna eine Runde Golf mit Dave Dollé gespielt. Sein Motto «Alles ist Bewegung» passt perfekt zum Golfsport – mehr dazu ab Seite 8.

Apropos Bewegung: In unserer Rubrik «Wusstest du, dass …» präsentieren wir spannende Zahlen und Fakten rund ums Golfen. Ideal, um beim nächsten Apéro mit nützlichem (oder unnützem) Wissen zu glänzen.

Zum Jahresende bleibt mir nur noch eines: Danke zu sagen. Danke unseren über 27'000 Migros GolfCard Mitgliedern, Danke allen Clubmitgliedern auf unseren Anlagen, Danke unseren Gästen – und natürlich Danke unseren Migros Golf Partnern! Wie letztere unseren Golf-Alltag bereichern, lest ihr auf den Seiten 16 und 17 – anhand meines ganz persönlichen Beispiels.

Ich wünsche euch einen wunderbaren Winter – ob auf dem Platz, im Schnee oder in der Sonne.

Herzlichst eure

Susan Marty

Leiterin Migros GolfCard &
Sponsoring Migros Golf

Premium Partner
Diners Club INTERNATIONAL powered by cornercard
SWICA
edelweiss
VZUG

SONNENALP
RESORT · SPA · GOLF

Luxus.
Leben.
Leichtigkeit.

sonnenalp.de

Golfruhe trifft Winterzauber

Inhalt

PEOPLE

08
Auf dem Platz mit …
Fit-Lifestyle-Coach Dave Dollé

15
The Back 9:
Persönliches über Yves Thierrin

18
Clubportrait: Der Golfclub La Côte

34
Aussergewöhnliche Golfer

ACADEMY

22
Academy Insights:
Fit durch den Winter mit unseren Pros

39
Golfen im Winter:
Tipps von Pro Oli Unger

REISEN

32
Algarve:
Trainingswoche im Süden Portugals

33
Costa Navarino:
Ein Juwel unter den Golfresorts

33
Bogogno Golf Resort:
Ab ins Piemont

TURNIERE

27
VP Bank Swiss Ladies Open:
Rückblick auf unser Lieblingsturnier

29
Migros Golf Challenge 2025:
Golfträume werden wahr

31
Migros GolfCard Trophy:
Wir freuen uns auf 2026

MIGROS GOLF NEWS

12
Wusstest du, dass …
Golfwissen für Gesundheitsbegeisterte

40
Migros Golf News:
Neues aus unseren Golfparks

TIPPS & TRENDS

36
Kolumne von Rüdiger Böhm:
Vitamin Golf

18-LOCH-KURS PANORAMA IN OBERKIRCH

Der Migros Golfpark Oberkirch liegt idyllisch im Herzen der Zentralschweiz, direkt an den Ufern des Sempachersees. Eingebettet in eine malerische Landschaft verschmelzen hier Natur und Fairways zu einer harmonischen Einheit.

Bereit für die Runde

AUF DEM PLATZ MIT …

Dave Dollé

Geboren wurde Dave Dollé am 30. Mai 1969 in Pasadena, im US-amerikanischen Kalifornien. Er scheint der perfekte Beweis dafür zu sein, dass ein sportliches Leben in Bewegung jung hält. Man sieht dem Migros GolfCard-Mitglied das Alter definitiv nicht an.

MARK HORYNA

«Du muesch nur da use, nach rächts bis zur chliine Chrüzig, denn wieder rächts, gradus, denn übers 18. Fairway. Gib Acht, d'Golfer händ Vortritt! Denn dür's Wäldli und scho bisch bim erschte Abschlag. Das chasch nöd verfehle.»

«Du musst nur hier raus, nach rechts, bis zur kleinen Kreuzung, dann wieder rechts, geradeaus, dann über das 18. Fairway. Vorsicht, Golfer haben Vorrang. Dann durch das kleine Wäldchen und schon bist du am ersten Abschlag. Kannst du nicht verfehlen.» Übersetze ich zur Sicherheit im Kopf die langsam vorgetragene Wegbeschreibung. Ich nicke, verlasse den hellen Empfangsbereich des Golfparks Otelfingen und habe, kaum aus der Tür herausgetreten, sofort vergessen, was die freundliche Mitarbeiterin hinter der Theke gesagt hat.

«Easy!», strahlt mich mein Mitspieler mit einem breiten Lächeln an. Dave drückt mir zur Begrüssung fest die Hand, schwingt seine elegante, lederne Golftasche über die Schulter und weist mir mit dynamischen Schritten den Weg zum ersten Abschlag. Er kennt sich bestens aus. Dave ist hier seit Jahren mehr oder minder zu Hause. Er war einst Interclub-Captain und hat hier, wie er mir während unserer Runde verraten wird, gerade zu Beginn seiner Golfzeit ganze Tage bis spät in die Abendstunden hinein verbracht. «Wir haben damals Golf gespielt, bis wir die Bälle nicht mehr sehen konnten.»

Seit einiger Zeit wird in Otelfingen gebaut. Im letzten Jahr wurden auf dem bestehenden 18-Loch-Platz eine Menge Bunker erneuert. Im nächsten Herbst wird mit dem Bau einer modernen, zweistöckigen Range begonnen und in diesem Jahr sind die Arbeiten an der Erweiterung des 6-Loch-Platzes «Champion» zur 9-Loch-Anlage «Altberg» in vollem Gange, damit bis zum Saisonbeginn 2026 der Altberg Course vollends bespielt werden kann.

Zwischen den Hügelzügen von Lägern und Altberg gelegen soll die neue 9-Loch-Anlage in Verbindung mit den existierenden Back Nine des «alten» Platzes als 18-Loch-Runde oder als eigenständige 9-Loch-Runde bespielbar sein. Wie mir Golfparkleiter Yves Thierrin erzählt, wird die Erweiterung der Anlage nicht nur den Spielbetrieb in Otelfingen entlasten, sondern eine echte Alternative zur bestehenden 18-Loch-Anlage bieten.

Geöffnet war das Übergangslayout des Champion-/Altberg-Parcours auch während der Bauphase, also bot es sich an, diese Ausgabe unserer Reihe auf den noch nicht ganz fertiggestellten Bahnen stattfinden zu lassen. Man hat ja nicht immer die Chance, auf einer Baustelle zu spielen.

Der neue Platz wird Präzision vor Länge belohnen. Lange Bahnen sind gekürzt worden, neue Grüns konstruiert. Das erste Loch mag zwar weitgehend so geblieben

Daves sportlicher Schwung

sein, wie man es von früher kennt, gibt aber als nicht sonderlich langes Par 4 den Ton vor, der einen auf dem neuen Platz erwartet. Mit einem Wäldchen entlang der linken Seite und einem grossen Baum rechts, der nicht nur optisch ins Spiel kommt, mahnt der Abschlag zur Vorsicht. Wer hier selbstbewusst zum Driver greift, sollte einen kontrollierten Cut spielen können, um dem Geäst aus dem Weg zu gehen. Mir erscheint ein kleines, anständig getroffenes Hybrid als Waffe der Wahl sinnvoll, während mein Mitspieler zu einem Eisen greift und mich mit einem erstaunlich eleganten Schwung einige Meter kurz lässt. Der Mann ist Sportler und versteht ganz offensichtlich, den Ball nach vorne zu bewegen.

Er war jahrelang der schnellste Mann der Schweiz. In den 1990er-Jahren dominierte Dave Dollé die eidgenössische Sprintszene. Mit seiner Bestzeit von 10,16 Sekunden in der Königsdisziplin über 100 m hielt er ab 1995 fast zwei Jahrzehnte lang den Schweizer Rekord. Mit 20,43 Sekunden setzte er auch über 200 m eine Bestmarke und lief in der Halle die 60 m in 6,69 Sekunden. Rekorde, die die schweizerische Leichtathletik in den internationalen Fokus rückten und Dave, wie er selbstironisch lachend erzählt, heute noch den Status eines «Cervelat-Promis» verleihen, auch wenn seine Zeiten als Spitzenathlet schon längst vorbei sind.

Dass er mit dieser Selbsteinschätzung sein Licht unter den Scheffel stellt, ist klar, aber für ihn nicht ganz untypisch. Der Mann lacht viel – zuweilen auch über sich selbst.

Heute, 30 Jahre nach seinen Erfolgen auf der Weltbühne der Leichtathletik, ist aus dem Ausnahmeathleten ein hochgefragter Gesundheits- und Fitnessexperte geworden. Jemand, der seine Erfahrungen aus dem Spitzensport und sein immenses, interdisziplinäres Wissen in ein ganzheitliches Trainingskonzept übertragen hat. Seine Expertise ist gefragt. Schweizerische Fernsehzuschauer und -zuschauerinnen kennen ihn auch aus diversen TV-Formaten, in denen er sein Wissen mit dem breiten Publikum teilte.

Während wir unseren Weg über die noch unfertigen Fairways suchen, springt unsere Unterhaltung locker von einem Thema zum anderen. Von Fernreisen – Dave verbringt, wenn es geht, die Wintermonate gerne in der Sonne – über Kinder – er hat zwei, einen Sohn, der zwanzig ist und eine neunjährige Tochter – bis hin zu Fitness, Philosophie und seinen allerersten Golferfahrungen. Er spielt seit 2001, als er im Rahmen eines Trainingsaufenthalts mit seiner damaligen Leichtathletikmannschaft in Südafrika zum ersten Mal auf einem Platz war. «Das war eher ein Zufall. Wir hatten auf dem Gelände eines Golfresorts unseren Stützpunkt und die Betreiber hatten nichts dagegen, dass wir auf den Platz gingen. Das war alles völlig unkompliziert!»

Ab da nahm Golf seinen Lauf und wie bei vielen Spitzenathleten, die das Spiel für sich entdecken, eine relativ grosse Rolle in seinem Leben ein. «In der heissen ersten Phase war ich so oft es ging auf dem Platz. Auch heute versuche ich noch ein bis zwei Runden in der Woche zu spielen. Ich gehe regelmässig auf die Range und übe natürlich auch mein kurzes Spiel. Golf ist anspruchsvoll.» Er weiss: Von nichts kommt nichts.

Sport spielte schon früh eine zentrale Rolle in seinem Leben und er hatte die Möglichkeit, von seinen Eltern stets unterstützt, vieles auszuprobieren. Fussball, Turnen und Leichtathletik. Als Teenager wurde ihm allerdings klar, dass die Leichtathletik sein Hauptsport werden würde. Ihm gefiel es, sich selbst als Individualsportler unter Beweis zu stellen. Die Entscheidung war offensichtlich richtig: Er sammelte bald nationale Titel, stellte mehrere Schweizer Rekorde auf und vertrat das Land bei Welt- und Europameisterschaften.

«Kein Läufer würde jemals, ohne zu trainieren, eine persönliche Bestzeit von sich verlangen.»

Gegen Ende seiner aktiven Karriere machte er eine Ausbildung zum Wellness-Coach. «Bei der Migros! Ich hatte natürlich eine Menge Wissen und Erfahrungen aus meiner Zeit als Profisportler, doch die Ausbildung ergänzte und vertiefte das alles.»

Und sie half bei der Entwicklung einer eigenen Gesundheitsphilosophie. «Für mich geht es nicht nur um Fitness im herkömmlichen Sinne. Mein gesamtheitlicher Ansatz zielt auf mehr als Muskelaufbau und gesunde Ernährung ab. Es ist ein Ansatz, in dem Kraft, Beweglichkeit, Ernährung und mentale Balance zu einem stimmigen Lebenskonzept verbunden werden. Im Mittelpunkt steht natürlich die Gesundheit. Und die hat unglaublich viel mit Bewegung zu tun. Deshalb bezeichne ich mich auch als Fit-Lifestyle-Coach.»

Dieser Philosophie folgend betreut Dave nicht nur Privatpersonen, sondern auch Unternehmen. Er hält Vorträge, produziert Videos und leitet Workshops.

Bewegung ist ein zentrales Thema in Daves Denken. Bewegung ist Leben und Leben ist Bewegung. Schon unsere Zeugung ist ein Akt der Bewegung. Danach ist nichts mehr statisch. Der Körper bewegt sich unablässig. Ist nie in absoluter Ruhe.

Es hat einen ganz besonderen Reiz, sich über einen noch nicht ganz fertiggestellten Platz spielend zu bewegen. Die Erwartungshaltung ist eine andere. Mit der fehlenden Normierung weicht der Druck zu performen. Und während wir an diesem Nachmittag von Bahn zu Bahn wandern, an kahlen Flächen mit Neuansaat vorbeilaufen, frisch angelegte Bunker vermeiden, gelegentlich von Matten abschlagen und manchmal auf Wintergrüns chippen, geschieht etwas Merkwürdiges.

«Mein gesamtheitlicher Ansatz zielt auf mehr als Muskelaufbau und gesunde Ernährung ab.»

Der Score verliert komplett an Bedeutung. Das Par löst sich auf. Das Spielerische, die ureigene Natur des Golfens, tritt in den Vordergrund. Zu zweit auf dem Platz – weit und breit ist sonst niemand zu sehen – schlagen wir mehrere Bälle, probieren die Tiger-Line zum Grün (also Dave – ich hab' dafür nicht die Länge) und wiederholen lachend missglückte Abschläge und zu kurz gelassene Annäherungen. Wir putten mehrfach aus verschiedenen Distanzen und erspielen uns so auf dem noch halbfertigen Platz unsere eigenen Bahnen. Fehlschläge werden zu Herausforderungen, misslungene Drives zur Chance, den nächsten Schlag in etwas Besonderes zu verwandeln.

«Wir vergessen leider zu oft, dass Golf ein Spiel ist, bei dem wir ständig was Neues lernen können», lächelt Dave und chippt seinen Ball ein paar wenige Meter auf die nächste Teebox. Die Kugel bleibt, als wolle sie seinen Punkt unterstreichen, genau zwischen den Abschlagmarkierungen liegen. Ein Spiel, das man allerdings auch üben muss.

Denn er nimmt sein Golf auch ernst – einmal Sportler, immer Sportler. «Wenn ich etwas mache, will ich es richtig machen.» Deshalb wundert ihn die Haltung vieler Freizeitgolfer und -golferinnen, die er kennengelernt hat.

«Viele von uns nehmen das Spiel zwar sehr ernst, aber oft auf eine merkwürdige Weise. Leute gehen auf den Platz und erwarten, ihre besten Schläge abzurufen, ohne im Vorfeld die nötige Arbeit geleistet zu haben. Kein Läufer würde jemals, ohne zu trainieren, eine persönliche Bestzeit von sich verlangen. Viele Amateurgolfer tun das aber – und zwar ständig! Viel Frustration kommt daher, sich falsche Vorstellungen von den eigenen Fähigkeiten zu machen.»

Er selbst empfiehlt eine eher gelassene Form von Realismus und ein wenig Disziplin. «Wir sollten alle unsere Mittelwerte kennen und uns auf dem Platz danach richten. Wer mit Realitätssinn auf die Runde geht und akzeptiert, nicht perfekt zu sein, aber daran arbeitet, besser zu werden, wird langfristig viel mehr Spass am Spiel haben.»

Und als wir vom hinteren Abschlag auf der neunten Bahn abschlagen, wird mir klar, wie Recht er hat. Alles ist Bewegung. Beim Spielen wird gelernt. Es gibt keinen Stillstand. Ab dem ersten Augenblick unserer Existenz sind wir in Aktion und sollten es auch bleiben. Währenddessen verpasst mein Ball das Grün.

Von Frustration keine Spur

«Wusstest du …»

Golfwissen für Gesundheitsbegeisterte: Auf dieser Doppelseite entdeckst du spannende Fakten zu deinem Lieblingssport. Vielleicht motivieren sie dich ja, die Wintersaison nicht nur mit Glühwein und Fondue zu geniessen, sondern auch mit ein bisschen Training aktiv zu bleiben.

SYLVAIN GRAF

Golf in Zahlen – überraschender als gedacht

…, dass bis zu
120 Muskeln
bei einem Golfschwung aktiv sind? Ein eindrückliches Zusammenspiel! Diese imposante Zahl unterstreicht, wie wichtig Krafttraining für langfristig gesunde Golferinnen und Golfer sein kann. Es verbessert nicht nur die Koordination, sondern reduziert auch das Verletzungsrisiko. Mehr Länge, mehr Kontrolle und weniger Verletzungen: Das sind schlagkräftige Gründe warum ambitionierte Golferinnen und Golfer Krafttraining in ihren Trainingsplan integrieren sollten.

…, dass Golf zu den sichersten Sportarten der Welt gehört?
Weniger als 1 %
der Golferinnen und Golfer verletzen sich jährlich so schwer, dass sie ärztlich behandelt werden müssen – meist durch Überlastung, nicht durch Unfälle.

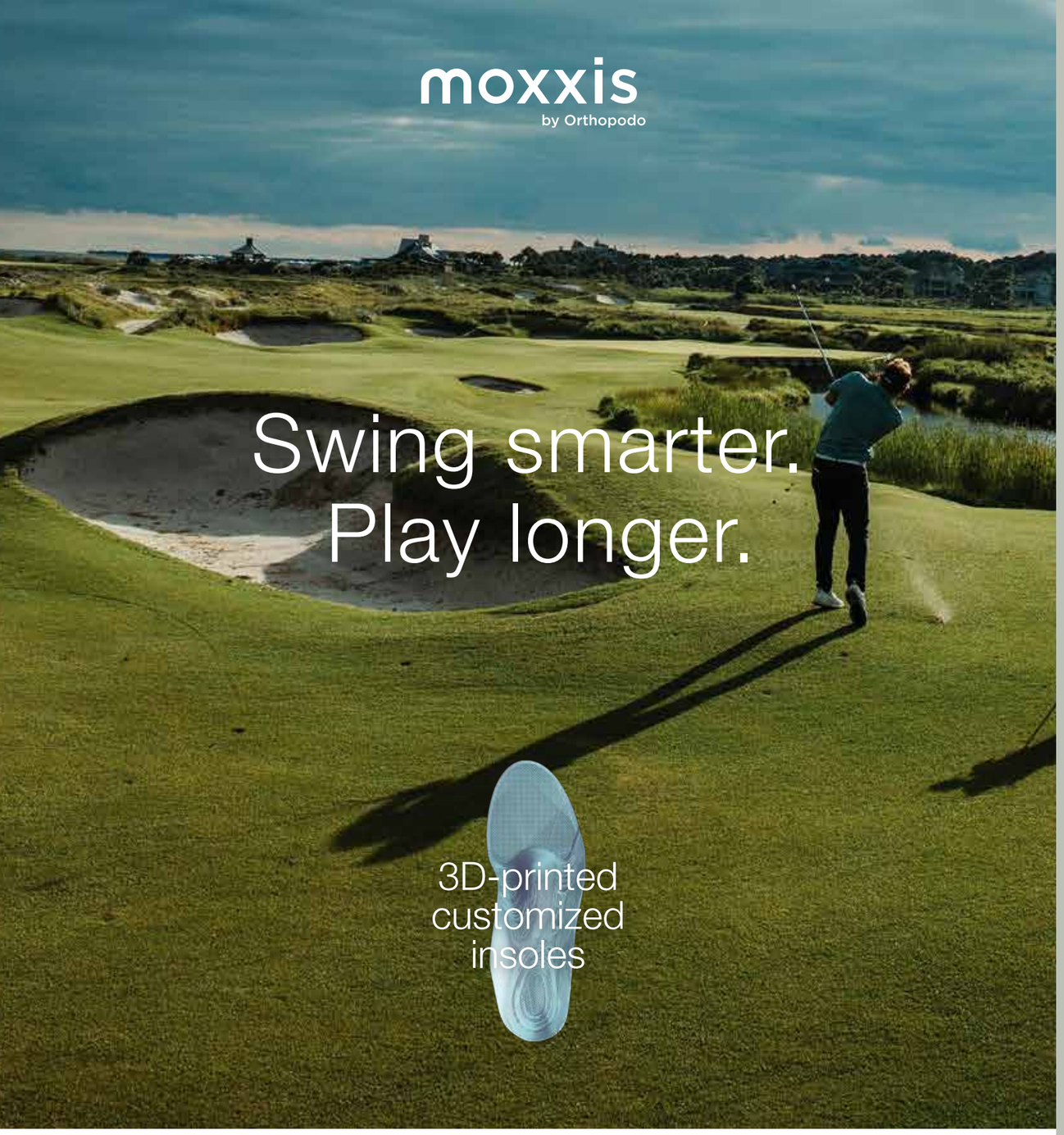
…, dass Yoga eine hervorragende Ergänzung zum Kraft- und Techniktraining sein kann? Es fördert einerseits Kraft, vor allem aber Flexibilität und Gleichgewicht. Eine tägliche
10-minütige Yoga-Routine
kann die Wirbelsäulenbeweglichkeit und Atemkapazität deutlich verbessern.

…, dass Golf die ideale Aktivität ist, um spielerisch Gewicht zu verlieren und die Herzgesundheit zu fördern? Eine 18-Loch-Runde verbrennt rund
1'200 Kalorien.
Somit fördert der Golfsport behutsam die Reduktion von Übergewicht und schont damit das Herz. Gleichzeitig wirkt sich die Ausdauerbewegung positiv auf den Fettstoffwechsel aus und verringert den Bluthochdruck. Die niedrige, aber konstante Belastung ist ideal für das Herz und minimiert das Risiko koronarer Herzkrankheiten.

…, dass eine Golfrunde zu Fuss bis zu
50 % mehr Kalorien
verbraucht als mit einem Cart? Auf einer Runde geht man zwischen 8 und 12 Kilometer. So verbrennt man also auf 18 Löchern, je nach Geschlecht, Körperstatur, Gewicht und Muskulatur, zwischen 250 bis 350 Kalorien pro Stunde. Schieben oder Tragen des Golfbags hat hingegen weniger Einfluss auf den Kalorienverbrauch.

…, dass Golfende in der Schweiz besonders gesund zu sein scheinen?
72 %
von ihnen bewerten ihren Gesundheitszustand als gut. Im Vergleich dazu liegt dieser Wert in der Gesamtbevölkerung lediglich bei 51 %. Golf ist somit nicht nur ein entspannendes Hobby, sondern auch ein wichtiger Beitrag zu einem gesünderen Lebensstil.

…, dass der Golfschwung nach dem Stabhochsprung als die
zweikomplizierteste Bewegung
im Sport gilt? Ein perfekter Golfschwung erfordert präzise Bewegungssteuerung, eine fliessende Körperrotation, hohe Schlägerkopfgeschwindigkeit, optimalen Ballkontakt (Impact) und die Fähigkeit, den Schwung auch unter schwierigen Bedingungen zu wiederholen. Die Beschleunigung des Golfschwungs erfolgt dabei in einer dynamischen Kette von unten nach oben: von den Beinen und dem Becken über den Rumpf und den Schultergürtel bis hin zum Führungsarm und schliesslich zum Golfschläger.



moxxis.com

Lang anhaltender Komfort bei jedem Schritt – beim Golf, Skifahren oder im Alltag. Mit Schweizer Präzision, KI-gestützter Fussanalyse und 3D-Druck entstehen deine moxxis Einlagen – individuell gefertigt, direkt im Store.

AUGUSTINERGASSE 12 · 8001 ZURICH ·
NEW CONCEPT STORE

The Back 9

Nach mehreren Stationen im Hotelfach leitet Yves Thierrin seit über 15 Jahren den Golfpark Otelfingen. Der sportbegeisterte 55-Jährige mit einer Schwäche für gutes Essen gibt uns in dieser Ausgabe der «The Back 9» einige kleine private Einblicke.

Yves Thierrin

01
Als Kind wollte ich unbedingt Pilot werden. Aber wäre ich nicht im Golf-Business gelandet, wäre ich wohl Hotelmanager, F&B-Manager auf einem Kreuzfahrtschiff oder vielleicht Hüttenwart.

02
Der perfekte Urlaub: Kultur, Golf, Sonne und Meer. Mit gutem Essen und Trinken und möglichst vielen Eindrücken an der Seite meiner Frau Martina.

03
Auf dem Golfplatz sollte man Spass haben. Lachen gehört einfach dazu.

04
Von den grossen Turnieren ist mir der Ryder Cup am liebsten. Einfach grossartig!

05
In meiner Freizeit findet man mich entweder auf dem Bike oder in den Bergen – oder zu Hause am Herd oder Grill.

06
Ich bin ein Gefühlsspieler, eher old-fashioned. Doch seit ich ein Laser-Distanzmessgerät im Bag habe, bin ich ohne echt aufgeschmissen.

07
Die grössten Tugenden im Leben und beim Golf sind Anstand und Respekt.

08
Als Teenager durfte ich Severiano Ballesteros live in Crans-Montana erleben. Fantastisch.

09
Mein Dreamflight: Rory McIlroy, Tommy Fleetwood und Miguel Ángel Jiménez. Mit ihm würde ich gerne eine Zigarre auf der Runde rauchen.

Der Job ist ebenso vielseitig wie anspruchsvoll. Als zentrale Ansprechperson vor Ort tragen unsere Golfparkleiter die Verantwortung für den reibungslosen Gesamtbetrieb. Sie fungieren als Bindeglied zwischen Gästen, Mitgliedern, Greenkeeping, der Gastronomie und Migros Golf. Obwohl wir die Golfparkleiter meist als organisatorische Allroundtalente am Schreibtisch wahrnehmen, so sind sie doch auch passionierte Golfer, die ihre Leidenschaft für das Spiel zum Beruf gemacht haben.

Premium Partner

Ein Tag im Leben von Susanne Marty

Die Leiterin der Migros GolfCard und Meisterin der Partnerschaften verrät euch, wie sie dank unserer treuen Sponsoren ihren Alltag erfolgreich gestaltet. Und falls ihr euch fragt, ob alles wirklich so passiert – sagen wir mal, die Wahrheit liegt irgendwo zwischen dem ersten Kaffee und dem Kurztrip ins Zillertal.

Es ist Montagmorgen, 05:30 Uhr. Der Wecker läutet. Noch halb verschlafen schwinge ich mich vor dem ersten Kaffee auf meine Airex-Fitnessmatte. 20 Minuten Yoga – mein tägliches Ritual, um den Tag entspannt zu starten. Aber halt! Bevor ich mich mit der Arbeit auseinandersetze, muss ich erst mal zum Kleiderschrank.

Und da fällt mir die Entscheidung leicht – dank unserem Partner KJUS. Ein paar Griffe und ich bin perfekt gestylt für den Tag. Die Outfits sind nicht nur schick, sondern auch praktisch. Danke, liebes KJUS-Team, dass ihr uns jedes Jahr neu einkleidet!

Noch schnell in die Schuhe schlüpfen. Meine Füsse freuen sich jetzt schon auf die massgeschneiderten Einlagen von Orthopodo Malgaroli. Dank dieser Einlagen bleibe ich bis zum Abend fit, selbst wenn der Tag lang wird. Sofern das Wetter und mein Terminplan mitspielen, ist vielleicht sogar noch eine Runde Golf drin.

Aber erst mal ab in die Tiefgarage, rein ins Auto und los geht's Richtung Holzhäusern. Zugegeben, ich hätte gern für jeden Wochentag ein anderes Auto. Aber auch so bin ich bestens bedient. An dieser Stelle ein grosses Dankeschön an unsere grossartigen Car-Partner: Auto Zollikofer in St. Gallen, Porsche Zentrum Zürich, Porsche Zentrum Zug, BMW-Garage Burkhardt in Oberkirch und Auto Marti in Bern. Ihr seid die Besten!

Im Büro angekommen, geht's direkt los: Meetings, E-Mails, Telefonate. Zwischendurch denke ich, es würde mir bestimmt guttun, auf der Driving Range an meinem Schwung zu feilen. Gesagt, getan! Vor meinem ersten Schlag sticht mir die SNYDER-Aufschrift auf den Bällen ins Auge. Freudig denke ich daran, dass diese im Frühjahr in allen Migros Golfparks erneuert werden. Konzentrier dich, denke ich mir. Ich muss an meiner Präzision arbeiten. Mein Ziel? Die Trommel der V-ZUG-Waschmaschine. Zugegeben: Ich treffe nicht immer. Aber wenn, dann blinkt sie vor Freude.

Nach der erfolgreichen Trainingseinheit entspanne ich mich kurz auf der Lounge-Schaukel von Hunn Gartenmöbel. Einfach nur gemütlich! Vielleicht sollte ich mir so ein Schmuckstück für zu Hause zulegen …

Zurück im Büro geht's weiter. Auf dem Weg dorthin fällt mein Blick auf einige Plakatwände. Die neuen Sujets für unsere FunGolf-Events müssen dringend an Attilio Meyer raus. Ein Blick auf die grosse OMEGA-Uhr verrät: Die Zeit wird knapp! Das nächste Meeting wartet.

Kaum angekommen, klingelt mein Telefon. Waldkirch meldet: Beim Turnier am Samstag gab's ein Hole-in-One! Ist das jetzt ein Loch, wo man einen Carbon Electro Trolley von Trisa Electronics gewinnen kann oder den Apéro im Wert von 500 Franken – gesponsert von Diners Club INTERNATIONAL? Wie auch immer, auf jeden Fall herzlichen Glückwunsch! Apropos Hole-in-One: Ich muss dringend mit Securiton sprechen. Eine Kamera-Lösung für alle Golfparks – wie beispielsweise in Otelfingen – wäre doch genial, oder?

Im Meeting dreht sich alles um die Migros Golf Challenge fürs nächste Jahr. SWICA ist natürlich wieder dabei und unterstützt das Turnier wie auch die Migros GolfCard-Mitgliedschaft. Auch Tourespaña ist wieder mit an Bord und sponsert das beliebte «Race to Andalucía». Die Reise für den glücklichen 37. Platz ist schon jetzt heiss begehrt.

Nachmittags steht eine längere Autofahrt an. Perfekt, um ein paar Telefonate zu erledigen. Ich rufe bei Golf and Travel an, um die neuesten Insider-Tipps zu erfahren. Natürlich kommt für mich nur ein Flug mit Edelweiss infrage – mein Golfgepäck fliegt schliesslich gratis mit! Aber warum in die Ferne schweifen? Ein verlängertes Wochenende im Engadin mit Runden in Zuoz und Samedan oder ein Kurztrip ins wunderschöne Zillertal klingen doch auch verlockend.

So – oder so ähnlich – sieht mein Alltag aus.

An dieser Stelle ein riesengrosses Dankeschön an all unsere Partner für ihre Unterstützung! Ihr macht nicht nur meinen Tag bunter und spannender, sondern bereichert auch das Erlebnis unserer Mitglieder und Gäste in den Golfparks. Merci, dass ihr an unserer Seite seid!

Partner

Golf Club La Côte

Der 1999 gegründete Golf Club La Côte liegt im Migros Golfpark Signal de Bougy hoch über dem Genfersee. Die satten Fairways und ondulierten Grüns des Platzes bieten ein technisch anspruchsvolles, aber angenehmes Golferlebnis und einige wunderschöne Ausblicke über den See mit dem funkelnden Gipfel des Mont Blanc am Horizont. Für diese Ausgabe unseres Clubgesprächs haben wir uns mit dem Präsidenten Cédric Perusset und dem Junioren-Captain Didier Mounoud getroffen, um über das Clubleben und die Juniorenarbeit im zweitältesten Migros-Golfclub zu sprechen.

MARK HORYNA

Cédric, Didier, vielen Dank, dass ihr mich empfangt. Vielleicht könnten wir damit beginnen, wie ihr zum Golf gekommen seid und wie es dazu kam, euch ehrenamtlich als Präsident bzw. Junioren-Captain zu engagieren.

Cédric: Ich habe vor etwa 40 Jahren mit dem Golfspielen begonnen. Es hat mir und meinen Freunden damals so viel Spass gemacht, dass wir sogar den Unterricht geschwänzt haben, um zu trainieren! Als junger Erwachsener habe ich dann eine Pause eingelegt, um mich auf meine Familie und meine Arbeit zu konzentrieren. 2007 habe ich jedoch wieder angefangen – dieses Mal mit der ganzen Familie. Ich bin also seit mittlerweile 18 Jahren Mitglied hier. 2017 habe ich mich entschieden, mich im Komitee zu engagieren. Als unser damaliger Präsident Claude Hauser beschloss, sich zurückzuziehen, war das gesamte Komitee der Meinung, dass ich die ideale Person wäre, um seine Nachfolge anzutreten. Dieses Jahr habe ich mein zweites dreijähriges Mandat begonnen.

Für mich ist es sehr wichtig, die Atmosphäre im Club zu bewahren und eine positive sowie freundliche Stimmung in allen Sektionen aufrechtzuerhalten – auch für die Mitglieder, die einfach nur zum Spass hier sind.

Wir brauchen den Nachwuchs, um unsere Mitgliedschaft und den Club weiterzuentwickeln. Sie sind die Zukunft des Clubs und des Golfsports. Ich setze mich auch mit Leidenschaft dafür ein, die Entwicklung unserer Teams zu fördern. Ich war viele Jahre lang Fussballtrainer und liebe Teamsportarten. Dieses Engagement lohnt sich wirklich. Alle unsere Mannschaften schlagen sich hervorragend.

Junioren-Captain Didier Mounoud und Präsident Cédric Perusset (v. l.)

Blick über den Genfersee

Ich bin sehr zufrieden mit ihrer Entwicklung und den grossartigen Ergebnissen, die wir in den letzten Jahren erzielt haben. Wir sind mittlerweile ein sportlicher und wettbewerbsfähiger Club, der national anerkannt ist, sowie eine sehr eng verbundene Gemeinschaft. Im Vergleich zu den anderen Clubs der Migros-Golf-Familie sind wir eher klein und familiär. Die Menschen kennen sich untereinander, was mir sehr gefällt.

Mir auch! Ich war zuvor erst zweimal hier, aber die Mitarbeitenden erkennen mich und erinnern sich an mich.

Didier: Ich komme aus dem Eishockey, wo ich 25 Jahre lang auf Elite-Niveau gespielt habe. Daher weiss ich genau, was Sport bedeutet – sowohl in Bezug auf Engagement als auch auf die Anforderungen. Golf habe ich hingegen erst viel später entdeckt, als ich 2019, kurz vor der Pandemie, hier Mitglied wurde. Seitdem haben auch meine beiden Kinder mit dem Golfspielen begonnen und 2024 habe ich die Rolle des Junioren-Captains übernommen. Ich liebe Herausforderungen. Heute bin ich in meiner zweiten vollen Saison in dieser Funktion. Als ich angefangen habe, hatte der Club acht Junioren. Mittlerweile sind es fast sechzig. Darauf bin ich besonders stolz.

Was denken die Mitglieder über den Sport und die Junioren?

Cédric: Natürlich gibt es in jedem Club immer einige Mitglieder, die sich beschweren, dass wir zu viel Geld für die Teams ausgeben. Aber genau diese Personen sind so gut wie nie dabei, wenn wir «Fun»-Turniere für die Allgemeinheit organisieren. Der Golfsport befindet sich im Wandel. Heutzutage spielen viele Menschen Golf nicht mehr als Sport. Für viele ist Golf eher ein privates Hobby geworden. Das ist nicht nur bei uns so, ich höre Ähnliches aus vielen anderen Clubs. Und das ist völlig normal. Trotzdem sind von unseren rund 510 Mitgliedern etwa 150 in irgendeiner Form in unseren verschiedenen Sektionen aktiv. Wir haben uns entschieden, das Geld dort zu investieren, wo es am meisten Sinn ergibt.

Didier: Das bedeutet natürlich nicht, dass wir unsere Traditionen aufgeben müssen. Es gibt viele Neueinsteiger und neue Mitglieder. Erwachsene und Junioren, die mit Freude herkommen, um Spass zu haben und Neues zu entdecken – sei es durch neue Wettkampfformen oder andere Aktivitäten.

Die meisten betrachten das Spiel aus einer anderen Perspektive. Wie Cédric schon sagte, viele wollen nicht mehr unbedingt ihr Handicap verbessern, sondern einfach eine gute Zeit mit Freunden verbringen.

Es geht bei Golf und Sport im Allgemeinen nicht nur um Spitzensport. Golf ist eine körperliche aber auch eine mentale Aktivität.

Die Juniorensektion arbeitet eng mit der Migros Academy und ihren Pros zusammen. Der Club verfügt über einen hervorragenden Mentalcoach namens JP, der fantastische Arbeit mit unserem Nachwuchs leistet.

Cédric: Ja, er macht einen hervorragenden Job. Durch seine Arbeit mit den Kindern werden sie nicht nur zu besseren Golfern, sondern auch zu besseren Menschen. Was sie von ihm lernen, hilft auch in der Schule und stärkt den Charakter. Wir merken es, die Eltern ebenfalls – das ist wirklich grossartig!

Didier: Was wir vor allem wollen, ist, dass sich unsere Junioren wohlfühlen und Vertrauen entwickeln – in einem Umfeld, das frei von Urteilen ist und zugleich motiviert. Wenn man hier ist, sollte man wirklich präsent sein, sich auf sein Spiel konzentrieren. Nicht die anderen bewerten, sondern den Fokus auf sich selbst legen. Und vor allem: Das Handy bleibt ganz unten in der Tasche … oder am besten gleich zu Hause!

Und es funktioniert. Natürlich hören einige Kinder aus verschiedenen Gründen auf. Aber viele bleiben und darauf kommt es an. Das Wichtigste ist, dass unsere Junioren motiviert und aus den richtigen Gründen hier sind. Motivierte Kinder haben Lust zu spielen. Sie bringen ihre Eltern, ihre Freunde, manchmal sogar Kameraden aus anderen Sportarten mit. Genau diese «sportliche Energie» lässt unser Programm wachsen. Diese jungen Enthusiasten werden ganz von selbst zu den besten Botschaftern des Golfsports und unseres Clubs – auch gegenüber anderen Mitgliedern. Denn eine der Herausforderungen unserer Arbeit ist manchmal, ältere Mitglieder davon zu überzeugen, dass auch die Jüngeren ihren Platz im Clubleben und auf der Anlage haben.

Natürlich hat der Golf Club La Côte im Golfpark Signal de Bougy nicht das Ziel, der neue Eliteclub am Genfersee zu werden. Wir haben weder die Mittel noch den Ehrgeiz, mit den wirklich Grossen zu konkurrieren. Aber wir haben den Willen, alle willkommen zu heissen und jedem die Möglichkeit zu geben, diesen wunderbaren Sport kennen und lieben zu lernen. Genau das ist ja auch der Geist von Migros Golf: Türen öffnen, neue Generationen von Spielerinnen und Spielern anziehen und ein positives Erlebnis bieten. Wir haben hier eine Energie, eine Atmosphäre, die es jedem ermöglicht, sein persönliches Glück zu finden.

Apropos Migros Golf: Euer Club befindet sich im einzigen Migros Golfpark der Romandie. Wie verlief der Übergang in die neue Migros Golf AG?

Cédric: Wie bereits erwähnt, gibt es immer Menschen, die sich gegen Veränderungen sträuben. Insgesamt läuft aber alles sehr gut. Der Platz war noch nie so schön und in einem so guten Zustand wie heute. Migros Golf hat viel investiert und wird auch weiterhin in den Platz und die Infrastruktur investieren. Geplant ist der Bau eines vier Löcher umfassenden Übungsplatzes direkt neben dem neunten Loch. Das wird eine sehr wichtige Ergänzung sein. Natürlich wird es welche geben, die sagen, dass wir das nicht brauchen. Aber ich bin mir sicher, dass am Ende alle dort trainieren werden.

Leute, die nur gelegentlich hier zu Besuch sind, erwähnen, wie viel besser der Platz geworden ist, und ich sehe viele Spieler aus anderen Clubs, die regelmässig hierherkommen, um unsere Trainingsanlagen zu nutzen.

Im Winter kommen Mitglieder anderer Clubs zu uns, um zu spielen, weil unser Platz geöffnet ist. Ich glaube, wir waren im letzten Winter nur zehn Tage geschlossen. Das ist nur mit einem hervorragenden Greenkeeping-Team und einem guten Pflegekonzept möglich. Natürlich beschweren sich einige Mitglieder darüber, dass sie im Winter keine Trolleys benutzen dürfen. Doch genau das hilft auch, dass unser Platz schon Anfang März bei der Eröffnung in einem ausgezeichneten Zustand ist.

Für uns als Komitee-Mitglieder ist es grossartig, mit unserem Golfpark-Leiter Didier Allaz zusammenzuarbeiten. Wir kennen uns seit vielen Jahren, denn er war früher selbst Mitglied hier. Er versteht die Sensibilitäten des Clubs sehr gut und findet immer die Balance zwischen den geschäftlichen Anforderungen von Migros Golf und den Bedürfnissen des Golfclubs.

Eure Region hat das Glück, über sehr schöne Golfplätze zu verfügen – sowohl auf dieser Seite als auch jenseits der Grenze. Das ist eine besondere Situation. Der Wettbewerb ist spürbar.

Didier: Deshalb glaube ich, dass unsere Vision eines sportlichen, aktiven und geselligen Clubs perfekt passt. Wenn man sich unsere Nachbarn anschaut, gibt es rundherum sehr schöne Plätze. Aber nur wenige teilen unsere Philosophie. Und genau das macht uns einzigartig.

Letzte Frage: Wo seht ihr den Club in fünf Jahren?

Cédric: Angesichts der Investitionen von Migros Golf und der Dynamik unseres Clubs hoffe ich, dass wir uns der Marke von 600 Mitgliedern nähern werden.
Didier: Wir werden 200 Juniorenmitglieder haben!
Cédric (lacht): Das passt für mich! Perfekt!

Wie viele Schritte sollten wir pro Tag gehen?

iMpuls

Die Schweizer Bevölkerung sitzt durchschnittlich 5,5 Stunden pro Tag – da sind 10’000 Schritte täglich eine echte Herausforderung. Aber woher stammt diese Empfehlung eigentlich, und wie sinnvoll ist sie wirklich?

Etwa sechs bis zwölf Kilometer legt man während eines Spiels auf dem 18-Loch-Platz zurück. Heisst, man kommt ziemlich schnell auf 10’000 Schritte. Ganz anders sieht es jedoch aus, wenn man den Grossteil des Tages im Büro verbringt. Das bestätigt auch eine Umfrage von iMpuls: Die Mehrheit der rund 8’500 Teilnehmenden gab an, täglich zwischen 5’000 und 7’500 Schritte zu machen. Lediglich 18 % schaffen es, die 10’000er-Marke zu knacken.

Woher kommt die 10’000-Schritte-Regel?
Entstanden ist die 10’000-Schritte-Regel nicht etwa in der Wissenschaft, sondern aus einer Marketing-Kampagne heraus. In den 1960er-Jahren wurde in Japan der erste portable Schrittzähler entwickelt, und um diesen zu bewerben, wurde die 10’000-Schritte-Challenge ins Leben gerufen.

Was sagt die Wissenschaft?
In der Zwischenzeit wurden zahlreiche Studien zur täglich empfohlenen Anzahl Schritte durchgeführt. Bei einem sind sich die meisten einig: 10’000 Schritte sind nicht zwingend nötig; die allgemeine Gesundheit profitiert bereits von weniger. So zeigte beispielsweise eine Meta-Analyse von 17 Studien mit insgesamt fast 227’000 Teilnehmenden, dass das allgemeine Sterberisiko bereits ab 3’876 Schritten täglich sinkt. Der Wert war sogar noch tiefer, betrachtete man das Risiko, an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu sterben. Dort konnte die erste Verbesserung bereits bei 2’337 Schritten beobachtet werden.

Wie lautet nun die offizielle Empfehlung?
Gemäss Weltgesundheitsorganisation (WHO) sollten Erwachsene pro Woche 150 bis 300 Minuten Bewegung mit mittlerer Intensität – zum Beispiel Wandern, zügiges Gehen oder Yoga – oder 75 bis 150 Minuten mit hoher Intensität – zum Beispiel Joggen, Fitnesstraining oder Tennis – ausüben. Ausserdem gilt:

1. Jede physische Aktivität ist besser als keine und mehr ist besser.
2. Jede Art von physischer Aktivität zählt – zum Beispiel auch Hausarbeit.
3. Neben Ausdauertraining sollte man auch muskelkräftigende Bewegungen durchführen.
4. Sitzende Tätigkeiten sollten – soweit möglich – minimiert werden.

Klar ist auch: Mehr Schritte verbrennen mehr Kalorien. Wer also abnehmen möchte, sollte so viele Schritte wie möglich sammeln. Doch auch wenn Gehen oder Spazieren ein gutes Basistraining sind: Wer wirklich fitter werden möchte, muss auch Aktivitäten mit mittlerer oder hoher Intensität in seinen Alltag einbauen.

Bewegst du dich genug?
Der iMpuls Health Score analysiert dein Wohlbefinden und zeigt dir, wie du deine Gesundheit optimieren kannst. Beantworte jetzt die 29 Fragen und berechne deinen persönlichen Health Score in weniger als 5 Minuten.

Academy Insights Winteredition

Wenn die Tage kürzer werden, die Temperaturen sinken und der erste Schnee fällt, wandern die Golfschläger bei vielen von uns in den Keller. Doch gerade die Wintermonate bieten Gelegenheit, das eigene Spiel gezielt weiterzuentwickeln. Wer jetzt an Technik und Fitness arbeitet, startet bald mit einem Vorsprung in die neue Saison.

MARK HORYNA

In dieser Ausgabe der Migros Golf Academy Insights bringt uns **Oli Unger** vom Golfpark Oberkirch das Training in der kalten Jahreszeit näher, **Irma Twerenbold**, Fitnesstrainerin aus Holzhäusern, erklärt, welche Rolle die allgemeine Fitness spielt, und **Alexandre Chopard** aus Moossee berichtet über Möglichkeiten des Indoor-Trainings – sowohl mit modernster Technologie als auch ohne diese.

Schnee statt Birdies

Fit für den perfekten Schwung

Oli Unger, Golf-Pro im Golfpark Oberkirch

Ich bin immer wieder erstaunt, wenn mir Golfer im Mai erzählen, dass Sie seit November keinen Schläger in der Hand hatten. Dabei braucht es wirklich nicht viel. Einmal die Woche auf die Range – idealerweise in einen Academy-Kurs – und man hat bereits mehr getan als 75 % der breiten Masse. Man bleibt körperlich, technisch und mental fit, während andere Anfang der Saison fast wieder bei null anfangen. Der Golfschwung wird über Wiederholungen im Muskelgedächtnis verankert. Bereits wenige Wochen Pause können dazu führen, dass Timing, Gefühl und Koordination spürbar nachlassen. Wer also am Ball bleibt, ist im Frühling ready und kann die Saison in vollen Zügen geniessen.

Die Kälte als Herausforderung

Training bei Nässe und Kälte stellt den Körper vor besondere Herausforderungen. Kälte bedeutet steifere Muskeln und ein höheres Risiko für Zerrungen. Die Verletzungsgefahr steigt, die Beweglichkeit ist eingeschränkt, der Schwung kann darunter leiden. Deshalb ist Warm-up Pflicht und nicht Kür! Im Outdoor-Training machen wir die ersten 10 Minuten Übungen für Schultern, Hüfte, Handgelenke und für den unteren Rücken. Erst danach fangen wir mit kurzen Schwüngen an.

Kürze in der Kälte

Wenn es sehr kalt ist, sollte man sich viel um die kürzeren Schläge kümmern. Distanzkontrolle über 50, 60, 70, 80 Meter. Halbe Schwünge, Kontrolle der Rotation. «Nearest to the Pin»-Challenges sind bei meinen Schülern sehr beliebt. Man muss bedenken, dass ein Grossteil aller Golfschläge innerhalb der berühmten 100 m stattfindet. Diese kann man im Winter hervorragend trainieren. Natürlich kann man auch im Winter das Putting üben – sogar drinnen.

In der Gruppe durch den Winter

Der Gruppenzusammenhalt ist vor allem im Winter sehr entscheidend. In der Gruppe entsteht eine angenehme Dynamik, die hilft, den Spass am Training zu behalten. Die Motivation aufrechtzuerhalten, ist allerdings oft eine echte Herausforderung. Deshalb machen wir auch viele Team-Challenges, z. B. 3 gegen 3 auf der Trackman-Range. Manchmal bringt ein Schüler auch Bouillon für alle mit, was natürlich für gute Laune sorgt.

Keine Angst vor dem Matsch

Wir in Oberkirch sind mit unserer grossen Kunstrasen-Abschlagsmatte wirklich gesegnet. Und wenn tatsächlich mal Schnee liegt, gehen wir in die Hütte. Die Matte reproduziert den richtigen Rasen nahezu perfekt. Unser Pitching-Green dürfen wir exklusiv für die Winterkurse nutzen. Bei Matsch ist es wichtig, den Ball sauber zu treffen! Wir wissen ja: Zuerst der Ball, dann der Boden! Was ich im Winter eher vermeiden würde, sind starke Hanglagen, da man durchaus ausrutschen kann.

Mit Spass auf den Platz

In der kalten Jahreszeit schwingt man anders, da der Golfball weniger weit fliegt. Kältere Luft erhöht aufgrund der Dichte sowohl den Auftrieb als auch den Luftwiderstand. Der Ball verliert an Elastizität, was zu einer verringerten Ballgeschwindigkeit führt. Innerhalb von 100 Metern sind diese Effekte nicht ganz so gross, doch bei längeren Schlägen steigern sie sich. Ich empfehle also, dass man prinzipiell einen Schläger mehr aus der Tasche zieht. Man sollte sich natürlich entspannen. Wintergolf ist eine tolle Abwechslung, es geht dabei nicht primär um den Score. Mal mit Freunden eine Runde Spass haben und danach ein Raclette mit einem tollen Wein geniessen. Was will Mann und Frau noch mehr?

Konzentration ist King – Abwechslung auch

Wenn man sich auf einige Punkte konzentriert, kann man im Winter schnell Fortschritte erzielen. Differenziertes Training ist wichtig. Ich würde z. B. an einem Tag Distanz-Training mit den Wedges über 40 bis 80 m machen, mich beim nächsten Mal auf die Technik mit einem Eisen 8 konzentrieren und bei der nächsten Einheit auf dem Trackman einige Spiele spielen. Wer regelmässig im Winter trainiert, hat schon eine ganze Menge erreicht.

Aktiv bleiben für besseres Golf

Irma Twerenbold, Golf-Fitnesstrainerin
im Golfpark Holzhäusern

Fitness allgemein
Obwohl der Golfsport, zumindest im Profi- und im Spitzenamateurbereich, in den letzten Jahrzehnten immer fitnessorientierter geworden ist, ist das Interesse vieler Amateure für das Thema leider noch immer nicht sonderlich ausgeprägt. Vielen Leuten ist nicht wirklich klar, wie wichtig die allgemeine Leistungsfähigkeit und Beweglichkeit für das Golfspiel und zur Verletzungsvorbeugung sein kann. Das wollen wir, das will ich mit meinen Angeboten ändern!

Verletzungen vorbeugen
Golf gilt allgemein als schonender Sport, trotzdem stellt der Schwung erhebliche Ansprüche an den Körper. Er fordert Stabilität, Beweglichkeit und Schnellkraft, er beansprucht verschiedene Muskelgruppen auf unterschiedlichste Art. Ein falsch ausgeführter Golfschwung kann durchaus zu Verletzungen führen – gerade im Winter, wenn es kalt ist und die Muskulatur im Alltag vielleicht weniger belastet wird. Allerdings kann ein golfspezifisches Fitnesstraining Amateuren jeden Alters helfen, den Schwung zu verbessern und Verletzungen vorzubeugen. Hobbyspieler können genauso wie Profis von einer gesunden, gut trainierten Rumpf-, Rücken-, Schulter- und Beinmuskulatur profitieren. Die meisten Übungen, die wir mit unseren Golfern machen, sind kein Zauberwerk und werden vielen Leuten bekannt vorkommen. Einbeinstand, Rotationsübungen, Planks und Mobilisationsübungen können wahre Wunder bewirken. Wir trainieren Schnellkraft für mehr Länge vom Tee und nutzen Kraftübungen für mehr Stabilität. In unseren Kursen vermitteln wir auch Dehnungsübungen. Die meisten lassen sich problemlos in den Alltag integrieren.

Fitness für Lebensfortgeschrittene
Unsere Angebote richten sich an alle Golfer. Spielstärke, Alter oder Handicap spielen keine Rolle. Ich persönlich biete sowohl Gruppentrainings als auch Einzeltrainings an. Auch älteren Spielern rate ich, sich ernsthaft mit dem Fitnessthema auseinanderzusetzen. Ab einem gewissen Alter muss man einfach aktiv gegen den Muskelabbau arbeiten. Mit altersgerechten Übungen zur Verbesserung des Gleichgewichtssinns und zur Stärkung der Beinmuskulatur kann man schon sehr viel erreichen. Kniebeugen sind – sauber ausgeführt – ein hervorragendes Training. Die meisten erkennen schnell, dass ein fitterer, beweglicherer Körper nicht nur mehr Freude auf dem Platz bringt, sondern auch mehr Sicherheit im Alltag.

Gemeinsam
Gerade für Menschen, die sich mit dem Thema Fitness etwas schwertun, bieten sich Gruppentrainings an. Gemeinsam lässt sich der «innere Schweinehund» besser überwinden. Eine Gruppe kann helfen, motiviert zu bleiben und bietet auch ein gewisses soziales Umfeld. Ohne in Konkurrenz zu treten, hilft das Trainieren mit Gleichgesinnten, die eigenen Fähigkeiten zu erkennen – auch im positiven Sinne! Viele lernen dabei, dass sie sogar fitter sind als sie vielleicht anfänglich dachten.

Alleine
Beim Einzeltraining wird sehr gezielt auf individuelle Bedürfnisse und Zielsetzungen hintrainiert. Wir können konzentriert auf Schwächen und Verletzungen eingehen und auch Heilungsprozesse fördern sowie auf bestimmte Ziele hinarbeiten. Zum Beispiel mit einem speziellen Speed-Training, die Schwunggeschwindigkeit erhöhen.

Training ist nicht alles
Cardio, Muskel- und Gleichgewichtstraining sind zentrale Bestandteile eines guten Off-Season-Fitnessplans. Doch auch auf eine ausgewogene Ernährung sollten Golfer achten. Wer viel trainiert, sollte genug Eiweissprodukte, viel Flüssigkeit und eher mässig Kohlenhydrate zu sich nehmen. Ausserdem sollte man, egal wie unangenehm das Wetter sein mag, Zeit im Freien verbringen. So kommt man nicht nur verletzungsfrei, sondern auch gestärkt durch den Winter.

Golftraining für drinnen – so geht's

Alexandre Chopard, Golf-Pro
im Golfpark Moossee

Indoor im Winter
Im Winter ist Indoor-Training eine hervorragende Möglichkeit, konzentriert an seiner Technik zu arbeiten, ohne sofort am nächsten Tag die Leistung auf dem Platz bringen zu müssen. Wir können beim Indoor-Training gezielt und ohne äussere Einflüsse wie Wind, Regen, Kälte oder Nässe und mit Hilfe moderner Technik an einzelnen Elementen des Spiels arbeiten: mit dem Trackman Golf Pro am Schwung, mit PuttView Indoor am Putten und mit TheStack System an der Schwunggeschwindigkeit.

Nummern kennen
Ein wenig müssen sich Golfer beim Indoor-Training mit der Technik vertraut machen, die wichtigsten Werte kennen und deren Zustandekommen verstehen. Wer begreift, dass der Angle of Attack mit dem Driver positiv sein sollte (der Ball muss dafür in der Aufwärtsbewegung getroffen werden), allerdings mit den Eisen negative Werte besser sind (Ball-Boden-Kontakt), hat schon eine Menge verstanden. Es ist zudem wichtig, seine Längen zu kennen, was wir hervorragend mit den Distance-Werten erarbeiten können. Wer stark streut, bekommt das ebenfalls sofort gezeigt. Das Feedback aus dem Trackman ist für Golfer jeder Spielstärke nutzbar. Die Technik lügt nicht!

Qualität vs. Quantität
Allgemein würde ich die Qualität des Trainings vor die Quantität stellen. Aus meiner Sicht ist es besser, eine Stunde mit dem Trackman zu trainieren als 10 Stunden draussen. Wenn man versteht, das Feedback sinnvoll zu nutzen! Lieber mehr Zeit lassen zwischen den Schwüngen, sich auf den einzelnen Schlag konzentrieren, in Ruhe an der Pre-Shot-Routine arbeiten, anstatt hundert Drives gegen die Wand zu hauen. Die fehlende Ablenkung durch äussere Einflüsse hilft. Die Wiederholbarkeit der Bewegung lässt sich tatsächlich besser indoor trainieren. Speed-Training funktioniert ebenfalls sehr gut. Und die echte Distanzkontrolle auch.

Innen ohne Technik
Mit etwas Kreativität kann man auch ohne teure Technik in den eigenen vier Wänden trainieren. Ich zeige meinen Schülern gerne Übungen, die zu Hause vor einem Spiegel, mit einem Theraband oder mit Hilfe des Sofas gemacht werden können. Einfache Visualisierungsübungen können das Spiel auf dem Platz verbessern. Allerdings sollte man dabei realistisch bleiben. Ein Spieler mit Handicap 24 sollte nicht unbedingt eine Runde von minus 8 visualisieren. Selbst Golf im Fernseher zu schauen, kann helfen. Von einem übermässigen Schwungvideo-Konsum auf YouTube würde ich hingegen eher abraten. Da gibt es viel Unsinn.

Indoor in der Gruppe
In einer kleinen Gruppe, damit man nicht so viel Zeit mit Warten verbringt, kann man sehr sinnvoll trainieren. Man kann verschiedene Plätze gemeinsam spielen, aber auch eine ganze Menge Challenges probieren. Die Geräte bieten Spiele an wie Capture the Flag, Bullseye oder Longest Drive. Mit denen kann man sehr kurzweilig Distanzkontrolle, Länge und Präzision trainieren. Langweilig muss es da nicht werden.

Männer und Frauen
Meine Erfahrung lehrt, dass Männer im Normalfalle mehr an Länge interessiert sind, während Frauen sich gerne auf ein technisches Training einlassen und dabei oft schneller Fortschritte machen. Das gesagt: Auch Frauen können natürlich von einem gezielten Speed-Training profitieren und den meisten Männern täte es gut, sich im Winter mal intensiv mit ihrer Technik auseinanderzusetzen. Wer wirklich besser werden will, sollte die Zeit gezielt nutzen, alle Bereiche des Spiels zu verbessern.

Golf-Fans feiern Lokalmatadorin

Das VP Bank Swiss Ladies Open im Migros Golfpark Holzhäusern ist ein voller Erfolg. Die Organisatoren ziehen ein durchweg positives Fazit.

STEPHAN SCHÖTTL

Die strahlende Titelverteidigerin Alice Hewson

Starke Leistung von Lokalmatadorin Chiara Tamburlini

Alice Hewson hat bei der sechsten Ausgabe des VP Bank Swiss Ladies Open geschafft, was zuvor noch keiner anderen Golferin gelungen war: Die Engländerin hat im Migros Golfpark Holzhäusern ihren Titel aus dem Vorjahr verteidigt. Sie überzeugte mit konstantem Spiel und mentaler Stärke – eine Kombination, die sich zum zweiten Mal in Folge als unschlagbar erwiesen hat. Die 28-Jährige sagte freudestrahlend: «Es ist ein Traum, der wahr wurde». Was danach kam, kannte sie bereits: Siegerzeremonie, Fotosession, Interviews und ganz viele Gratulationen. Hewson bekam neben 45'000 Euro Preisgeld eine ganz besondere Trophäe: «Muuhligan», eine 7,7 Kilogramm schwere und aus Holz geschnitzte Kuh.

In die Herzen der Zuschauerinnen und Zuschauer hatte sich auch eine Lokalmatadorin gespielt: Die Schweizerin Chiara Tamburlini, in der Vorsaison noch «Rookie of the Year» auf der Ladies European Tour, kam hinter Hewson auf Rang zwei und meinte danach: «Ich hatte Gänsehaut, als ich die 18 hinuntergegangen bin und gesehen habe, wie viele Leute hier waren, um mich zu unterstützen». Insgesamt hatten es mit Tamburlini, Axelle Martin, Kim Métraux, Carolina Sturdza und Yana Beeli gleich fünf von neun gestarteten Schweizerinnen in die Finalrunde geschafft. Kein Wunder also, dass auch Projektleiter Dani Schaltegger ein positives Fazit zog. Er sprach von einer «beeindruckenden Entwicklung» des Events. Immerhin war die aufwändige TV-Produktion in mehr als 80 Ländern weltweit zu sehen. Schaltegger sagte: «Sponsoren, Partner, Volunteers, Spielerinnen und Fans haben diese Austragung wieder zu einem besonderen Erlebnis werden lassen».

Das lag aber nicht nur am Sport, auch das Rahmenprogramm bot viel Abwechslung. Unter anderem führte LET-Spielerin Caroline Rominger Interessierte über den Platz und hinter die Kulissen des LET-Grossanlasses. Die Juniorinnen von Swiss Golf aus dem Förderprogramm «Golf4Girls» durften an Spielbahn 8 beim «Beat the Pro»-Wettbewerb mit den besten Turnierspielerinnen abschlagen und im Village am Eingang des Turniergeländes präsentierten sich täglich die Event-Partner – auch die Migros GolfCard mit ihrer Waschmaschinen-Chip-In-Challenge.

FACTS & FIGURES

- **1'700 warme Mahlzeiten** wurden in der Selbstbedienung für Volunteers, TV-Crew, Journalisten und LET-Staff gekocht.
- Insgesamt wurden **12 Kilometer TV-Kabel** verlegt.
- Das Open erzielte über alle Kanäle hinweg **3 Mio. Views**.
- In der Woche vor dem Turnier präparierten **16 Greenkeeper** den Platz während **720 Stunden**.

Träume werden wahr: Auf nach Andalusien!

Die Migros Golf Challenge begeistert nicht nur mit spannenden Turnieren und attraktiven Preisen, sie öffnet auch die Tür zu einer der schönsten Golfregionen Europas: Andalusien. Im Rahmen des «Race to Andalucía» winkt den Glücklichen auf dem 37. Platz der Netto-Rangliste eine exklusive Gruppenreise in den sonnigen Süden Spaniens – all inclusive und mit Begleitperson!

SYLVAIN GRAF

Andalusien ist ein echtes Golfparadies: Rund 3'000 Sonnenstunden im Jahr, mediterranes Klima, traumhafte Strände und über 100 Golfplätze. Viele davon wurden von renommierten Architekten und Golfgrössen entworfen. Ob Stadt, Land oder Meer – die Region bietet alles für unvergessliche Golfferien. Andalusien steht der Migros Golf Challenge zudem Jahr für Jahr als treuer Partner des «Race to Andalucía» zur Seite.

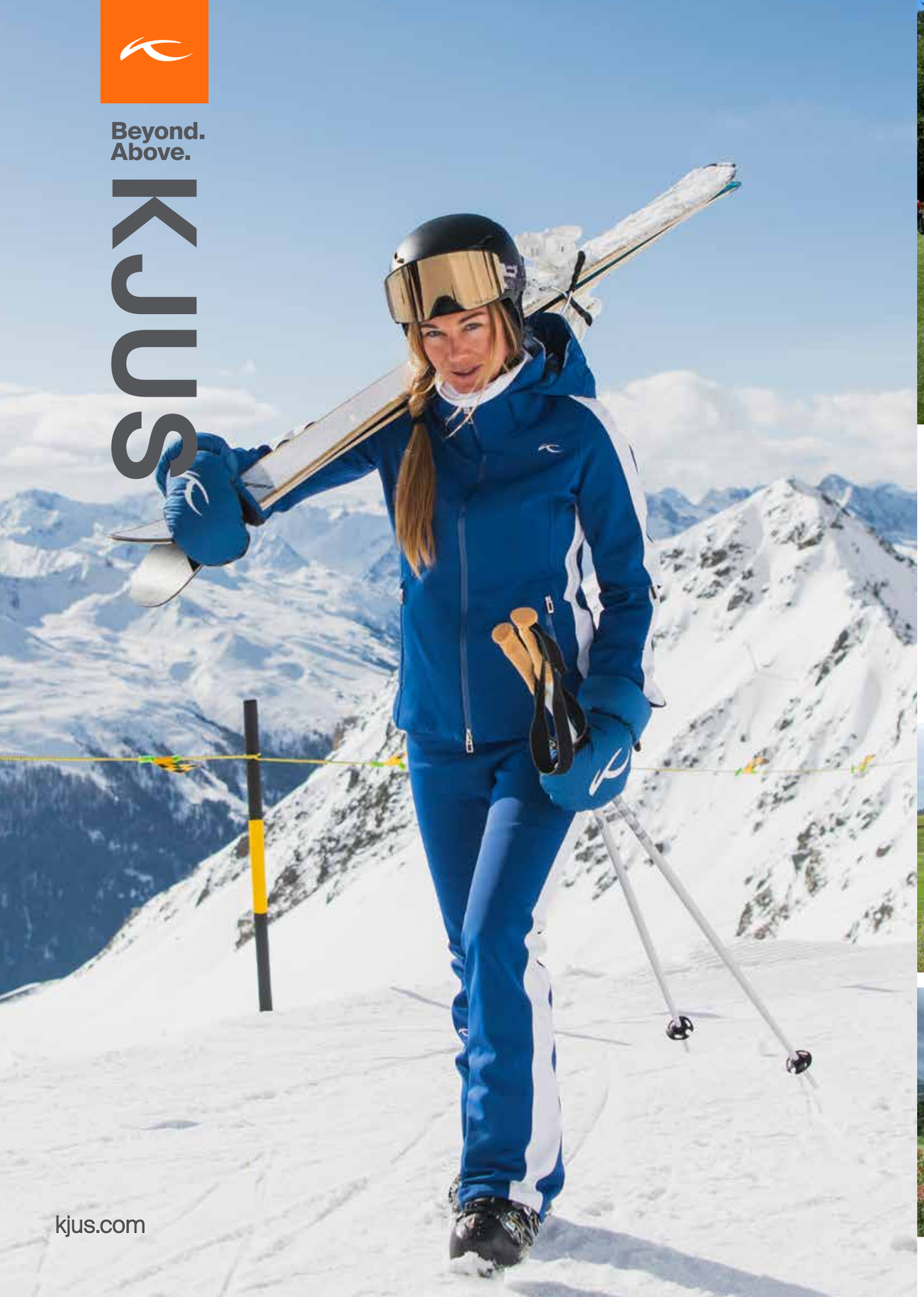
Am Sonntag, 6. Juli 2025, fand die Migros Golf Challenge bereits zum 17. Mal statt. Rund 1'200 wetterfeste Golferinnen und Golfer liessen sich vom garstigen Wetter nicht abschrecken und spielten motiviert ihre 18-Loch-Runden auf neun Golfplätzen in der ganzen Schweiz. Mit von der Partie waren dieses Jahr die sechs Migros Golfparks Holzhäusern, Moossee, Oberkirch, Otelfingen, Signal de Bougy und Waldkirch sowie die Golf Clubs Buna Vista Golf Sagogn, Golf Gerre Losone und Montreux.

Das Mitmachen lohnte sich gleich mehrfach: Neben grosszügigen Startgeschenken warteten Preise im Gesamtwert von 120'000 Franken. Neben der Einzelwertung konnten sich die Teilnehmenden auch in der Netto-Teamwertung oder bei Spezialwertungen beweisen. Das Highlight: der «Race to Andalucía»-Spezialpreis – eine Reise nach Andalusien mit Golf, Sightseeing und kulinarischen Höhepunkten. Drei spektakuläre Plätze stehen auf dem Programm und wer schon einmal dabei war, schwärmt noch heute von diesem Erlebnis.

Wir möchten uns herzlich bei unseren Partnern für ihre Unterstützung bedanken:
SWICA, Turespaña, Andalucía Tourism Board, Agencia Destino Huelva, Golf Huelva, Precise Resort El Rompido Costa de la Luz, Golf in Austria, Trisa Electronics, KJUS, Edelweiss, Golf Engadine

Ein spezieller Dank gilt jedoch allen, die am grössten jährlichen Golf-Fest der Schweiz teilgenommen haben. Wir freuen uns bereits jetzt auf die nächste Austragung der Migros Golf Challenge am Sonntag, 5. Juli 2026.

Andalucía Junta de Andalucía
Golf HUELVA LALUZ
GOLF EL ROMPIDO The nature in 36 holes
TURESPAÑA ESPAÑA
Agencia Destino Huelva
PRECISE RESORT El Rompido Costa de la Luz



Migros GolfCard Trophy 2026

Die Migros GolfCard Trophy by Engadine Golf Club fand auch dieses Jahr wieder auf 26 der schönsten Golfplätze der Schweiz statt. Der Höhepunkt der sportlichen Saison war das grosse Finale im Golfclub Rheinblick, bei dem sich 84 Golferinnen und Golfer in einem spannenden Team-Scramble miteinander messen durften.

SYLVAIN GRAF

Die Planungen für die nächste Saison laufen bereits auf Hochtouren und wir möchten euch natürlich nicht vorenthalten, wo ihr im kommenden Jahr wieder um zahlreiche attraktive Preise spielen könnt. Wir freuen uns darauf, euch auch 2026 gemeinsam mit unserem Partner, dem Engadine Golf Club, schweizweit bei der Migros GolfCard Trophy willkommen zu heissen und spannende Momente mit euch zu erleben.

DATEN 2026

►	Samstag	11.04.	Gerre Losone
►	Sonntag	12.04.	Lugano
►	Freitag	24.04.	Migros Golfpark Moossee
►	Samstag	25.04.	Lavaux
►	Sonntag	26.04.	Migros Golfpark Signal de Bougy
►	Sonntag	03.05.	Migros Golfpark Waldkirch
►	Samstag	23.05.	Ybrig
►	Sonntag	24.05.	Gams-Werdenberg
►	Donnerstag	04.06.	Schloss Goldenberg
►	Freitag	05.06.	Interlaken
►	Samstag	06.06.	Wallenried
►	Sonntag	07.06.	Blumisberg
►	Mittwoch	24.06.	Zürichsee
►	Samstag	27.06.	Alvaneu Bad
►	Sonntag	28.06.	Arosa
►	Freitag	03.07.	Domat-Ems
►	Freitag	17.07.	Davos
►	Samstag	18.07.	Engadine Golf Zuoz
►	Sonntag	19.07.	Engadine Golf Samedan
►	Freitag	24.07.	Migros Golfpark Holzhäusern
►	Mittwoch	05.08.	Leuk
►	Donnerstag	06.08.	Crans-sur-Sierre
►	Samstag	08.08.	Sierre
►	Dienstag	11.08.	Engelberg
►	Mittwoch	19.08.	Migros Golfpark Otelfingen
►	Freitag	11.09.	Migros Golfpark Oberkirch
►	Freitag	02.10.	Finale Migros Golfpark Oberkirch

(Datumsänderungen vorbehalten)

Die Golfsaison beginnt im sonnigen Süden

Vilamoura, Algarve

Anfang 2026 geht es mit Migros Golf unter anderem nach Portugal, Italien und Griechenland – zum Trainieren und Warmwerden.

STEPHAN SCHÖTTL

Wenn es Anfang des Jahres zuhause noch kalt ist und die Golfplätze hierzulande oft sogar schneebedeckt sind, hat im Süden die Golfsaison schon längst begonnen: Golfreisen in der frostigen Jahreszeit sind der perfekte Start ins neue Spieljahr. Wer dem Winter entflieht und früh trainiert, ist zum Saisonstart nicht nur schneller fit, sondern den anderen auch einen Schwung voraus. Auch 2026 geht es mit Migros Golf auf Reisen. Entweder in Begleitung eines Pros oder zur Plausch- und Turnierwoche, begleitet vom Team der Migros GolfCard.

8. BIS 15. FEBRUAR 2026

VILAMOURA GOLF
ALGARVE, PORTUGAL

Zusammen mit Monique Smit, PGA Professional im Golfpark Holzhäusern, geht es im Februar zur Trainingswoche an die Algarve nach Portugal. Die Region bietet mit über 300 Sonnentagen im Jahr ideale Bedingungen. Reiseziel ist das Hilton Vilamoura As Cascatas Golf Resort & Spa, rund 25 Minuten vom internationalen Flughafen Faro sowie zwei Autostunden von der portugiesischen Hauptstadt Lissabon entfernt. Das Fünf-Sterne-Resort liegt mitten im Grünen, direkt neben dem Golfplatz Pinhal, und verfügt unter anderem über Portugals grösstes sowie obendrein preisgekröntes Spa mit Pools und Wasserfällen, idyllischen Gärten und einer ganzen Reihe von Restaurants und Bars. Ein Highlight ist das exklusive Aquarela, das mediterrane Gerichte direkt am Pool serviert.

Golf spielt hier natürlich eine wichtige Rolle. Die Reise umfasst neben fünf Trainingseinheiten fünf Greenfees auf den abwechslungsreichen Plätzen der in Portugal äusserst renommierten Anlage Dom Pedro. Alle sind von der Unterkunft aus in wenigen Minuten erreichbar. Gespielt wird auf dem Pinhal Course (Par 72, 6'353 Meter), dem Millenium Course (Par 72, 6'176 Meter) und dem Laguna Course (Par 72, 6'121 Meter). Letzterer umfasst – wie es der Name bereits vermuten lässt – mehrere Seen, die nicht nur als Wasserhindernisse ins Spiel kommen, sondern auch Lebensraum für Vögel und Amphibien sind. Eine 18-Loch-Runde auf dem legendären Old Course (Par 73, 6'254 Meter) ist ebenfalls inklusive. Er ist im Parkland-Stil angelegt und wird oft als «Grande Dame» der Golfplätze an der Algarve bezeichnet. Die Fairways verlaufen entlang von Pinienwäldern durch die sanft hügelige Landschaft. Der Old Course wurde 1969 eröffnet und 1997 komplett renoviert und modernisiert – die ursprüngliche Gestaltung blieb dabei erhalten. Ein Mindest-Handicap ist für diese Pro-Reise nicht vorgeschrieben.

13. BIS 20. MÄRZ 2026

COSTA NAVARINO
PELOPONNES, GRIECHENLAND

In einer der ursprünglichsten Regionen Griechenlands ist eine Golf-Destination entstanden, die weit weg von Touristenströmen in unberührter Küstenlandschaft ihren ganz eigenen Charme hat. Costa Navarino im Südwesten des Peloponnes hat sich nicht nur zu einem der beliebtesten Ziele für den Golf-Urlaub in Europa entwickelt, sondern ist auch mehrfach mit Nachhaltigkeits-Preisen ausgezeichnet worden. Als erste Destination mit mehreren Golfplätzen im östlichen Mittelmeerraum hat das Resort für die beiden 18-Loch-Kurse Dunes und Bay den Status GEO Certified® erhalten. Beide Plätze werden natürlich auch auf dieser Reise bespielt. «The Dunes Course» wurde von der deutschen Golf-Ikone Bernhard Langer entworfen und bietet immer wieder fantastische Ausblicke über das Meer. «The Bay Course» bietet zwar ebenfalls ein Panorama aus Meer und Bergen, ist aber anders zu spielen. Die 18 Löcher befinden sich in unmittelbarer Küstennähe, in Tälern und Hainen. Ebenfalls zum Programm gehören Golfrunden auf dem Hills Course (Par 72, 5'745 Meter) und dem Platz der International Olympic Academy (Par 72, 6'366 Meter). Vor allem abends lohnt es sich, dort zu spielen, denn der Platz ist bekannt für unvergessliche Sonnenuntergänge mit Blick auf die historische Bucht von Navarino und das Ionische Meer. Täglich besteht die Möglichkeit, ein handicapwirksames Turnier zu spielen. Zum Entspannen bietet unsere Unterkunft, das Fünf-Sterne-Resort The Westin Costa Navarino, beste Voraussetzungen. Das Hotel liegt direkt am Meer mit kilometerlangem Sandstrand. Die Zimmer und Suiten sind in hellen Farben und Naturmaterialien gehalten, was der Anlage ein mediterranes Flair verleiht. Urlaubsfeeling pur! Mindest-Handicap für diese Plausch- und Turnierwoche ist 45.

8. BIS 11. MAI 2026

BOGOGNO GOLF RESORT
PIEMONT, ITALIEN

Eine echte Wohlfühloase ist das Bogogno Golf Resort, seit vielen Jahren ein beliebtes und bewährtes Ziel für Golfreisen in Norditalien. Die Vier-Sterne-Anlage liegt vor den Toren der Metropole Mailand und doch inmitten der wunderschönen Natur rund um den Lago Maggiore. Von Zürich aus ist das Resort im Piemont in weniger als vier Stunden mit dem Auto erreichbar, von Como aus sind es nur noch 76 Kilometer. Das Golfhotel ist umgeben von zwei 18-Loch-Plätzen, die Zimmer sind modern eingerichtet. Die Dachterrasse bietet einen herrlichen Blick auf den Monte Rosa. Wer es nach einer herausfordernden Golfrunde lieber etwas ruhiger angehen lassen möchte, für den bietet unser Urlaubsdomizil auch eine Lounge-Bar sowie ein exquisites Wellness- und Spa-Angebot. Inbegriffen sind drei Greenfees auf den beiden Plätzen des Circolo Bogogno Golf Resort. Die Anlage wurde 1996 von Robert von Hagge erbaut und ein Jahr später eröffnet. Die Spielbahnen zeichnen sich durch viele Bunker und Wasserhindernisse sowie etliche Steigungen aus. Der Kurs «Del Conte» gleicht einem Links Course und war lange Zeit sogar Austragungsort der ersten Stage der Qualifying School der DP World Tour. «Bonora» ist das klassische Gegenteil: ein Parkland-Course durch die Berg-und-Tal-Landschaft des Piemont. Beide Plätze sind wunderbar in die Natur eingebettet und haben ihre ganz eigenen Herausforderungen und Tücken. Täglich besteht die Möglichkeit, ein handicapwirksames Turnier zu spielen – auch auf dem 27-Loch-Championship-Platz Castelconturbia, der nur acht Kilometer entfernt liegt und ebenfalls Teil des Golf-Programms dieser Reise ist. Die drei 9-Loch-Plätze wurden von Architekt Robert Trent Jones senior gestaltet und führen durch leicht hügeliges Gelände, harmonisch eingefügt in die Landschaft mit alten Bäumen, Bächen und Teichen. Das Mindest-Handicap für diese Plausch- und Turnierwoche ist 45.

Hier findest du alle Reisen im Überblick

Gesichter & Geschichten

Golf ist eine Challenge. Egal wie man es dreht oder wendet, das Spiel ist eine Herausforderung. Eine grossartige dazu! In dieser Ausgabe der Gesichter & Geschichten treffen wir zwei Golfer, die die Idee der Herausforderung auf eine andere Ebene heben. Der eine reiste durch das ganze Land, um 50 Plätze zu spielen. Der andere braucht zum Spielen überhaupt keinen Platz.

MARK HORYNA

Zum 50sten 50 Golfplätze

«Aus Langeweile», beantwortet Ueli Kaufmann lachend die Frage, wie er auf die Idee kam. Doch hinter der kurzen und ganz offensichtlich nicht ganz ernsten Antwort steckt eine Menge mehr. Der Luzerner hat sich zum 50. Lebensjahr einer ganz besonderen Challenge gestellt. 50 Golfplätze wollte er innerhalb von 50 Tagen in der ganzen Schweiz spielen. Das Vorhaben hat er mit Hilfe von künstlicher Intelligenz vorbereitet. Er wollte herausfinden, wie und wo die inzwischen fast omnipräsente KI Freizeitgolferinnen und -golfern sinnvoll helfen kann und ausloten, wo sie noch an ihre Grenzen stösst.

Im Hause Kaufmann spielt der Golfsport seit vier Jahren eine Hauptrolle. Uelis Söhne haben den Virus ins Haus geschleppt und die Familie angesteckt. Die beiden Jugendlichen spielen leidenschaftlich und sind oft auf Turnieren, zu denen er sie begleitet. Warum also die zahlreichen Reisen nicht in etwas verwandeln, was einem auch selbst etwas bringt?

«Mit KI habe ich als Kreativer beruflich schon seit geraumer Zeit zu tun. Es war also nur logisch, sie in die Challenge einzubinden. Sie kann in vielen Bereichen helfen: bei der Organisation, bei Platzanalysen und Spielstrategie, bei der Entwicklung von Routinen und beim Erlernen von Atemtechniken zur Konzentrationssteigerung.» Doch perfekt ist sie natürlich noch lange nicht. «Nicht selten waren Platzbeschreibungen fehlerhaft, die Informationen ungenau.» Und schwingen muss man schliesslich auch noch selbst.

Ueli schickte sein Konzept der Challenge an fast alle Clubs der Schweiz. Viele waren sofort bereit, das Projekt zu unterstützen – auch der Verband – und, wie könnte es anders sein, die Migros ebenfalls.

«Mit der Zusage der Migros hatte ich auf einen Schlag mehr als 10% meiner zu spielenden Plätze gesichert.» Bald wurde ihm jedoch klar, dass 50 Tage für die Aufgabe nicht reichen würden. «Ich habe die Distanzen und die Reisezeit unterschätzt. Einige private Verpflichtungen und eine verletzungsbedingte Pause verlängerten schliesslich das Unternehmen auf 90 Tage, in denen ich oft zwei verschiedene 18-Loch-Plätze am Tag gespielt habe.»

Ueli Kaufmann

Schweizer Nationalmannschaft mit Crossgolf-Titel

Severin «YAK» Klaas

Seine Challenge führte ihn durch das ganze Land und zu insgesamt 900 Löchern. Er hat berühmte Plätze gespielt und weniger bekannte Perlen entdeckt. «Mir ging es bei der Sache weniger um den Score. Es sind eher die Erlebnisse und die Begegnungen mit den Menschen, die das Ganze zu einer unvergesslichen Sache gemacht haben. Abschläge bei Sonnenaufgang und letzte Putts im Mondschein. Herrlich!»

Die Welt als Platz

Während der eine von Platz zu Platz reist, um sich einer Challenge zu stellen, muss der andere nur auf die Strasse treten, um seine Golfbahnen zu finden. Seit 2015 ist Severin Klaas einer von etwa 60 aktiven Crossgolfern in der Schweiz. Er ist seit sechs Jahren Migros GolfCard-Member und gehört ausserdem zu einer Gruppe rühriger Spieler, die mit Leidenschaft, Spass und einer gewissen Portion Ehrgeiz diese Neuinterpretation unseres jahrhundertealten Sports in die Gesellschaft hineinträgt. Und das im wahrsten Sinne des Wortes. «Anstelle gepflegter Fairways nutzen wir urbane Räume. Industriegebiete, öffentliche Parks, Brachflächen aber auch Fussgängerzonen.» Golf wird dabei zum Bestandteil des öffentlichen Lebens. «Wir spielen oft mitten im Tagesgeschehen», sagt Severin, der mit seinen Teamkollegen der Schweizerischen Nationalmannschaft erst vor kurzem im französischen Strasbourg die Konkurrenz aus mehreren Ländern hinter sich liess und die Europameisterschaft im Crossgolf gewinnen konnte. «Verwendet wird dabei ein spezieller, weicher Ball. Der fliegt weniger weit als ein herkömmlicher Golfball und verursacht natürlich keine Schäden. Wir haben sehr klare Regeln und bei uns gilt immer und überall Safety First.»

Wie beim traditionellen Golf ist die Aufgabe, den Ball mit möglichst wenigen Schlägen ins Ziel zu bringen – doch die Umgebung sorgt für Unvorhersehbarkeit und verlangt vom Spielenden ziemlich viel Kreativität. Ein Mülleimer kann als Ziel dienen, eine Parkbank als Hindernis. Es wird um Häuser herumgespielt oder über Gebäude hinweg. Selbst kleinste Steine und Unebenheiten auf dem Boden können erheblichen Einfluss auf Schläge haben und am Ende spielentscheidend sein. Im Mittelpunkt stehen Improvisation und Spass. Und die Community! Trotz aller Freundschaft nimmt die Szene das Spiel sehr ernst. «Es gibt Spielgemeinschaften und Vereine, in denen regelmässig gemeinsam trainiert und gespielt wird. Für grosse Turniere und internationale Meisterschaften muss man sich – wie in anderen Sportarten auch – qualifizieren.» «Crossgolfer sind eine enge Gemeinschaft und unsere Turniere haben oft den Charakter von Familienfesten. Die meisten Spieler kennen und schätzen sich seit Jahren .»

2018 hat Serverin seine Platzreife gemacht und spielt auch «normales» Golf. Was er daran besonders schätzt? «Neben der Natur und der Schönheit der Anlagen vermutlich die guten Ball-Lagen, die man auf dem Platz hat. Selbst im Semirough liegt man im Normalfall besser als beim Crossgolfen.»

Kolumne

Vitamin Golf, ein ganz besonderes Winter-Vitamin!

RÜDIGER BÖHM

Da ist dieser Moment im Herbst, wenn du den letzten Ball im Loch versenkst, den Blick über den Platz schweifen lässt und weisst: Das war's wieder einmal für dieses Jahr. Schluss mit Golf. Die meisten Golferinnen und Golfer nehmen jetzt die Tasche, stellen sie in den Keller und machen das Licht aus. Wirklich hell wird es für den Driver erst wieder im Frühling, wenn die ersten Fairways erneut grün werden.

So ticke ich nicht. Für mich hört Golf nicht auf, nur weil der Platz schliesst. Im Gegenteil. Gerade im Winter zeigt sich, wie sehr Golf zum festen Bestandteil meines Lebens geworden ist. Es ist nicht nur ein Sport, den ich betreibe, wenn das Wetter passt. Es ist eine Haltung, eine Leidenschaft, eine zusätzliche Portion Energie, die eben auch im Winter funktioniert. Und genau dafür habe ich ein Rezept: **Das Vitamin G(olf)**.

Vitamin Golf bekommst du nicht in der Apotheke und nicht im Reformhaus. Aber du kannst es jederzeit einnehmen – kostenlos, ohne Nebenwirkungen, so oft du willst. Und es wirkt. Es hält den Kopf klar, die Freude wach und die mentale Stärke auf Kurs.

WIE DAS GEHT? HIER SIND MEINE FÜNF LIEBSTEN WINTER-DOSEN:

1. Das Kino im Kopf
Für unser Gehirn macht es keinen Unterscheid, ob wir etwas wirklich tun oder es uns nur vorstellen. Wer sich also regelmässig seinen besten Drive in allen Details ausmalt – Griff, Schwung, Treffmoment, Ballflug –, trainiert tatsächlich seine Nervenbahnen und damit seinen Schwung. Mein Tipp: Mach es so konkret wie möglich. Wie riecht der Platz? Wie klingt der Schlag? Wie fühlt sich der Schläger an? Drei Minuten pro Tag, und du hast eine Trainingseinheit, die nichts kostet. Am Anfang fühlt es sich komisch an, fast wie träumen. Aber es funktioniert. Das Gehirn trainiert mit. Und wenn der Frühling kommt, fühlt es sich an, als hättest du gar nicht pausiert. Probiere es aus: Setz dich hin, schliesse deine Augen und lasse deinen Golfschwung im Kopf laufen wie einen Lieblingsfilm.

Rüdiger Böhm
Experte für Motivation und Veränderung,
Keynote-Speaker, Trainer, Coach
ruedigerboehm.ch

2. Die 3-Atem-Regel
Golf ist ein Spiel der Nerven. Wer schon mal mit Herzklopfen am ersten Abschlag stand, weiss, wovon ich rede, und manchmal kostet das Schläge. Im Winter übe ich dafür etwas völlig Unspektakuläres: Atmen. Nimm dir Zeit, setze dich hin, immer wieder mal am Tag und atme dreimal bewusst tief ein und aus. Achte dabei nur auf den Atem, auf sonst nichts. Klingt simpel, ist aber Gold wert. Denn wer im Alltag lernt, den Kopf mit drei Atemzügen zu beruhigen, der schafft das auch beim Abschlag auf der Tee-Box. Je öfter du das übst, desto natürlicher wird es, wenn es im Frühling wieder ernst wird auf der Runde.

3. Der Teppich-Putt
Ja, ich gebe zu: Das ist der Klassiker. Aber er funktioniert. Ich rolle Bälle im Wohnzimmer über den Teppich. Nicht, weil ich glaube, dass ich damit automatisch weniger Putts brauche. Sondern weil ich damit meine Routine trainiere. Ausrichten, stehen, atmen, Putt ausführen. Immer gleich, immer bewusst. Routine ist das Fundament für Vertrauen. Und Vertrauen ist das Fundament für gutes Golf. Meine Frau verdreht zwar jedes Mal die Augen, wenn ein Ball unters Sofa kullert. Ich nehme das gerne in Kauf, denn diese Wiederholung verankert Abläufe, die im Frühling sofort abrufbar sind.

4. Die Dankbarkeits-Runde
Golf ist manchmal gnadenlos, aber es lehrt uns vor allem auch Demut und Dankbarkeit. Nutze den Winter für dein Dankbarkeits-Training: Notiere jeden Abend drei Dinge, für die du dankbar bist. Das kann gross sein – ein besonderes Erlebnis. Es kann aber auch klein sein – ein Lächeln, ein gutes Gespräch, ein schöner Moment. Golf darf ruhig dazugehören. Wer sich auf das Positive fokussiert, spielt im Leben und auf dem Platz entspannter, besser und erfolgreicher.

Gesundheit kommt nicht immer aus der Kapsel.

Vitamine in Hülle und Fülle. Neu mit Vitamin G(olf).

5. Mentale Stärke trainieren
Stelle dir verschiedene Drucksituationen vor: der enge Drive, der Putt zum Par, der Schlag über Wasser. Viele Golfer scheitern nicht an der Technik, sondern am Kopf. Nutze den Winter, um dich auf diese Momente vorzubereiten. Also begib dich mental in diese Situation. Sieh dich selbst, wie du diese Aufgabe erfolgreich meisterst. Erkenne, wie oft du instinktiv ans Scheitern denkst, und lerne, dieses Muster zu verändern. Programmiere dein Mindset auf Erfolg. Das macht dich widerstandsfähiger, übrigens nicht nur auf dem Golfplatz.

All das ist mein Vitamin Golf. Es ist keine Magie, kein Hokuspokus, kein grosses Geheimnis. Es sind kleine Rituale, die auch du immer wieder in deinen Alltag einbauen kannst. Der eine macht es morgens im Büro, der andere abends vor dem Schlafengehen. Manche lachen darüber – aber die gleichen Leute stehen im Frühling oft nervös am ersten Abschlag, während ich einfach nur denke: «Gut, dass ich den ganzen Winter täglich mein Vitamin G genommen habe.»

Das Schönste daran: Vitamin Golf ist unbegrenzt verfügbar. Es macht nicht müde, es macht nicht dick, es kostet nichts. Und doch ist es unbezahlbar. Denn es sorgt dafür, dass ich nicht jedes Frühjahr wieder neu anfangen muss. Ich bin bereit. Mental stark, fokussiert, voller Lust auf das Spiel und das ganz ohne Golfferien. Einfach nur mit täglich ein klein bisschen Vitamin Golf.

Deshalb mein Tipp: Verstaue im Winter nicht einfach nur deine Golfschläger im Keller. Verankere Golf auch im Winter in deinem Alltag. Jeden Tag ein bisschen. Vitamin Golf geht überall – im Kopf, im Wohnzimmer, im Gespräch mit Freunden oder im Herzen. Und es wirkt. Garantiert.

Securiton AG, Alarm- und Sicherheitssysteme
Alpenstrasse 20, 3052 Zollikofen
www.securiton.ch/einbruchschutz, info@securiton.ch

Ein Unternehmen der Securitas Gruppe Schweiz

SECURITON
Für Ihre Sicherheit

Mit Oli durch den Winter

Keiner wird es bestreiten: Golf im Winter hat seinen ganz eigenen Reiz. Man ist an der frischen, klaren Luft, bei gutem Wetter gibt der Himmel den Blick auf schneebedeckte Berge frei. Am Abschlag gibt's kaum Gedrängel und oft meint man, den Platz ganz für sich zu haben. Moderne Pflegekonzepte unserer Greenkeeping-Teams ermöglichen ganzjähriges Spielen auf vielen Anlagen.

MARK HORYNA

Doch haben die Wintermonate auch ihre Tücken. Wer friert, verliert schnell die Konzentration und bald die Lust. Klamme Finger und kalte Füsse sind auch auf dem Platz Freudenkiller. Mit der richtigen Kleidung und einfachen Tricks lässt sich jedoch auch bei niedriger Temperatur mit Lust und Laune spielen und – ja – auch trainieren.

Oli Unger, Pro aus Oberkirch und seit vielen Jahren bei allen Wetterlagen auf dem Platz, gibt hier einige Hinweise, wie man gut (angezogen) durch den Winter kommt.

Das Zwiebelprinzip

«Fangen wir bei der Kleidung an. Da gibt's nichts Besseres als das Zwiebelprinzip. Wärme plus Atmungsaktivität und Bewegungsfreiheit. Der Baselayer (also die unterste Schicht) sollte ein Langarm-Funktionsshirt sein, das Schweiss ableiten kann. Baumwolle speichert Feuchtigkeit und lässt den Körper dadurch schneller auskühlen. Gerne ziehe ich auch lange Unterhosen an – wer braucht schon kalte Beine?»

«Als Midlayer, die zweite, wärmende Schicht, würde ich ein Langarm-Fleece, einen leichten Pullover oder Ähnliches vorschlagen. Darüber eine dünne Thermojacke. Wer mehr Bewegungsspielraum möchte, sollte es mit einer Weste probieren. Die wärmt den Rumpf und gewährleistet optimale Beweglichkeit. Zu guter Letzt kann man eine Regen- oder Windjacke überziehen. Der Vorteil des Zwiebelprinzips: Die Wärme lässt sich problemlos regulieren.»

Kopf, Hände, Füsse, Hals

«30 Prozent der Körperwärme geht über den Kopf verloren – eine Mütze ist daher zu empfehlen. Eine schweissabsorbierende würde ich immer vorziehen. Für die Hände gibt es spezielle Winterhandschuhe. Alternativ gibt es Wärme-Mittens (Fäustlinge), die man zwischendurch an- und auszieht. Elektrische oder chemische Taschen-Handwärmer haben sich aber für viele bewährt. Vergessen darf man auch den Hals nicht. Snoods, so genannte Nackenwärmer, eine Art Schlauchschal, gibt es in allen Farben.»

«Schuhe sollten wasserfest sein und eine gute Sohle haben. Versteht sich eigentlich von selbst! Wenn man gefütterte Wanderschuhe mit dicken Sohlen gegen die Kälte trägt, kann es sich anfänglich anfühlen, als ob man die Distanz zum Boden nicht mehr ganz spürt. Das Zwiebelprinzip funktioniert auch bei den Socken. Thermosocken oder zwei Lagen (eine dünne Funktionssocke und eine wärmende Socke) halten warm, ohne Druckstellen zu verursachen. Dicke Ski-Socken funktionieren auch. Es sollte allerdings darauf geachtet werden, dass der Schuh nicht zu eng wird. Blasen gibt's auch im Winter.»

Bewegung hält warm

«Wer länger stehenbleibt, kühlt aus. Leichte Bewegungen wie Armkreisen und leichtes Dehnen helfen, die Durchblutung anzuregen. Auf der Runde und auf der Range!»

Accessoires

«Ein extra Handtuch im Bag, um die Hände trocknen zu können, ist eigentlich Pflicht, ein extra Handschuh auch. Ein Lippenbalsam schadet ebenfalls nicht. Vernachlässigen sollte man auch im Winter das Trinken keinesfalls. Eine Thermoskanne mit Tee oder heissem Ingwerwasser hilft enorm und wärmt von Innen! Von hochprozentigem Alkohol aus dem Flachmann und ganz generell ist abzuraten. Eine warme Suppe während oder nach der Runde kann hingegen kleine Wunder wirken.»

Nicht so lange, lieber häufiger

«Ganz klar ist, ich habe lieber weniger an als mehr. Das ist einfach besser für den Schwung. Daher empfehle ich, nicht länger als eine gute Stunde – und lieber mehrfach die Woche zu trainieren als nur einmal lange zu spielen und sich dabei zu erkälten.»

MIGROS GOLF NEWS

STEPHAN SCHÖTTL

ADVENTSKALENDER MIT VIELEN TOLLEN PREISEN

Der Adventskalender ist weit mehr als nur eine Zählhilfe bis Weihnachten, er ist ein liebgewonnenes Ritual, das die Vorfreude auf das Fest Tag für Tag lebendig hält. Hinter jedem Türchen, in jedem Tütchen oder Säckchen verbirgt sich eine kleine Überraschung: Sei es Schokolade, ein Spielzeug, ein Gedicht oder ein liebevoll gestalteter Gegenstand. Dieses tägliche Entdecken weckt bei Kindern Staunen und Neugier, Erwachsene geniessen die kleinen Freuden und erinnern sich dabei gerne an Traditionen aus der Kindheit. So verbindet der Adventskalender Generationen miteinander und schafft Momente der Besinnlichkeit in einer oft hektischen Zeit. Kein Wunder also, dass er in den meisten Haushalten nicht fehlen darf. Auf der Website von Migros Golf steckt ebenfalls die besondere Mischung aus Spannung und Tradition. Alle Jahre wieder verkürzt unser Adventskalender dort die Zeit bis Weihnachten. Dank unserer grosszügigen Partner gibt es tolle und wertvolle Preise zu gewinnen. Diese reichen von Golfzubehör und Greenfee-Gutscheinen über Koffer sowie Fitnessutensilien bis hin zu Reisen. Es lohnt sich also, täglich vorbeizuschauen und mitzumachen!

TRAINING AUF ZWEI ETAGEN

Im Golfpark Otelfingen schreitet die Erweiterung und Modernisierung der Anlage mit grossen Schritten voran. In den vergangenen Monaten wurde der 6-Loch-Platz zum Kurs «Altberg» mit neun Spielbahnen umgebaut. Die Bauarbeiten sind mittlerweile grösstenteils abgeschlossen. Das nächste Projekt steht aber schon in den Startlöchern: Das Übungsareal des Golfparks bekommt eine doppelstöckige Driving Range. Ende März dieses Jahres wurde bei der Gemeinde Otelfingen offiziell die Baueingabe eingereicht. Das ist ein weiterer Meilenstein auf dem Weg zu einer zukunftsträchtigen Golfanlage! Bis es richtig losgeht, wird aber noch ein bisschen Zeit vergehen. Der Baustart ist für Oktober 2026 vorgesehen. Die Verantwortlichen haben sich bewusst für eine durchgehende Bauphase ohne saisonale Unterbrechung entschieden. Dadurch bleibt das ursprüngliche Ziel weiterhin realistisch: Zu Saisonbeginn 2027 soll die neue Driving Range mit über 40 überdachten Abschlagplätzen in Betrieb genommen werden. Schon vorher werden kleinere Verbesserungen umgesetzt. Zum Beispiel die Errichtung einer neuen Ballwaschstation oder der Einsatz eines Sammelroboters für die Übungsbälle.

Zukunft im Blick: Der Golfpark Otelfingen wächst weiter – mit dem neuen Kurs «Altberg» und einer modernen, doppelstöckigen Driving Range.

NEUE RANGEBÄLLE FÜR ALLE!

Pünktlich zum Start der neuen Golf-Saison werden im Frühjahr 2026 auf allen Anlagen die Rangebälle erneuert. Die Migros Golfparks setzen dabei weiterhin auf die Zusammenarbeit mit Snyder Golf, einem Familienunternehmen aus dem Südwesten Deutschlands. Die Marke steht für hochwertige Golfbälle und Zubehör, die Leistung, Präzision und Langlebigkeit vereinen. Sie richtet sich an Golferinnen und Golfer aller Spielstärken, die Wert auf einen zuverlässigen Golfball, kontrollierte Schläge und beste Performance legen. Bitte denk daran: Die neuen Bälle sind ausschliesslich für das Training auf der Driving Range und der Übungsanlage vorgesehen.

SO GEHT DAS CHECK-IN SCHNELL UND UNKOMPLIZIERT

Mit der Buchungs- und Informations-Plattform PC CADDIE läuft die Reservierung von Teetimes im Golfpark Holzhäusern schnell und unkompliziert. Jahreskarteninhaber*innen müssen ihre Startzeiten aber bitte zwingend mit dem QR-Code vor Ort oder über die PC CADDIE-App unter dem Menüpunkt «Meine Reservierungen» bestätigen, um auf der Anlage einzuchecken. Das funktioniert ganz einfach: Bitte scanne den QR-Code, der in der Golfarena sowie an Tee 1 auf allen Plätzen angebracht ist, mit der Handykamera und wähle auf dem Screen «PC Caddie». Achte darauf, dass in den Smartphone-Einstellungen die Standortfreigabe der PC CADDIE-App aktiviert ist.

WINTERGOLF-ERLEBNIS AUF DEM ST. MORITZERSEE

Vom 11. bis 13. Februar 2026

Bereits zum vierten Mal verwandelt sich der zugefrorene St. Moritzersee in ein aussergewöhnliches Golfareal: Die **Snow Golf Days** bieten ein einzigartiges Wintererlebnis zwischen dem ersten und zweiten White Turf-Wochenende. Die Veranstaltung ist eine Kooperation zwischen St. Moritz Tourismus, dem Engadin Golf Club, dem House of Swiss Golf sowie zahlreichen Partnern – darunter auch Migros Golf.

An allen drei Tagen wird jeweils ein 9-Loch-Turnier ausgetragen, offen für Golfende aller Spielstärken. Es warten attraktive Preise und im Anschluss steht die Anlage allen Golfbegeisterten offen, die das Spiel auf Schnee und Eis einmal selbst erleben möchten.

Anmeldung und weitere Infos: **www.snowgolfdays.ch**

Wir verlosen erneut 50 Startplätze für das Migros GolfCard-Turnier vom Donnerstag, 12. Februar 2026. Details zur Teilnahme findest du demnächst in unserem Newsletter.

Ein «White» auf dem gefrorenen See

WIR RICHTEN UNSERE GOLF-GASTRONOMIE NEU AUS

Mit oder ohne Golf – in den Restaurants der Migros Golfparks sind alle Gäste herzlich willkommen. Die Saison 2025 neigt sich dem Ende zu und wir blicken bereits voller Vorfreude auf die kommende Saison 2026! Damit auch das gastronomische Angebot im nächsten Jahr wieder für Begeisterung sorgt, nutzen wir die Wintermonate intensiv.

Die Migros Golf AG, die insgesamt fünf Restaurants betreibt – in Holzhäusern, Otelfingen, Waldkirch, Oberkirch und Signal de Bougy –, rückt noch enger zusammen. Gemeinsam setzen wir auf Synergien, um unseren Gästen weiterhin ein einzigartiges kulinarisches Erlebnis zu bieten. Cedric Schoch, Leiter Gastronomie bei Migros Golf, erklärt: «Unsere Angebots-Entwicklungsgruppe, bestehend aus Küchenchefs und Restaurantleitern, wird in den kommenden Wochen und Monaten intensiv zusammenarbeiten. Wir tauschen Rezepte aus, vergleichen Angebote, kochen gemeinsam und hinterfragen unsere Prozesse sowie Küchenphilosophien. Unser Ziel ist es stets, unseren Gästen auch in Zukunft ein attraktives gastronomisches Angebot zu präsentieren.»

Über unsere verschiedenen Kommunikationskanäle halten wir euch regelmässig auf dem Laufenden. In der kommenden Frühlingsausgabe unseres Magazins verraten wir euch dann mehr Details zur neuen Gastrosaison. Bleibt gespannt!

Gemeinsam kochen macht Spass: Die Küchenchefs von Otelfingen, Waldkirch, Holzhäusern, Oberkirch (v.l.n.r.)

«GOLF4KIDS»: HIER GEHT ES UM DEN GUTEN ZWECK

Dominic Kolb, Event-Manager, mit Botschafter Pascal Zuberbühler (v. l.)

Seit 25 Jahren unterstützt der Verein Kinderspitex Schweiz Familien bei der Pflege und Betreuung von akut und chronisch schwer kranken Kindern, Mädchen und Buben mit einer Behinderung oder nach einem Unfall und leistet damit wertvolle Arbeit.

Das kleine Jubiläum wurde im Golfpark Waldkirch mit der ersten Kinderspitex Charity Trophy «Golf4Kids» gefeiert. Unter dem Patronat von Fussballer, Nati-Legende und Kinderspitex-Botschafter Pascal Zuberbühler wurde für einen guten Zweck gespielt – und viele Celebritys, ambitionierte Golferinnen und Golfer sowie begeisterte Amateure waren dabei. Unter anderem standen der Fussballer Tranquillo Barnetta, die ehemalige Profi-Golferin Sheila Gut-Lee, der Comedian Joël von Mutzenbecher, der Schauspieler Stefan Gubser, der Musiker Baschi, der Kunstturner Donghua Li und die Skisport-Legende Brigitte Oertli auf der Gästeliste.

Am Ende gingen alle nach einem unvergesslichen Golf-Tag mit viel Spass auf dem Platz, mitreissendem Programm, grosszügiger Tombola und einem Champions Night Gala-Dinner glücklich und zufrieden nach Hause. Das Wichtigste: Für die Arbeit des Vereins Kinderspitex kamen ganze 24'800 Franken zusammen. Der Termin für die zweite Austragung steht übrigens bereits fest: Am 5. Juni 2026 wird der Golfpark Waldkirch erneut zur Bühne für Sport, Begegnung und Solidarität.

SWICA

MIGROS GOLFCARD

Starke Partie: Beitrag an die Migros GolfCard und Prämienrabatte

Als Inhaberin oder Inhaber einer Migros GolfCard sparst du bei SWICA bis zu 20 Prozent* der Versicherungsprämien und erhältst jährlich einen Beitrag an deine Migros GolfCard.

Jetzt QR-Code scannen oder hier *mehr erfahren: **swica.ch/golfpark**

omegawatches.com

SEAMASTER AQUA TERRA
Co-Axial Master Chronometer

EINE KLASSE FÜR SICH

Rory McIlroy hat alle Major-Turniere gewonnen und sich damit als einer der grössten Golfspieler unserer Zeit etabliert. Der OMEGA Botschafter ist einer von nur sechs Spielern, die den Karriere-Grand-Slam geschafft haben – eine unglaubliche Leistung, die er durch unermüdlichen Einsatz und maximale Präzision erreicht hat. Abseits des Golfplatzes werden Rorys Qualitäten von der Seamaster Aqua Terra aus Edelstahl perfekt ergänzt – ein Zeitmesser, der ebenfalls Massstäbe setzt und dessen Zifferblatt mit Sonnenschliff vom leuchtenden Grün der Fairways inspiriert ist.

OMEGA