

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	9
<i>Kapitel 1: Midlifecrisis – was kommt danach?</i>	<i>13</i>
<i>Welcher Spielertyp braucht welchen Rat? 13 –</i>	
<i>Beispiel: Runde eines junggebliebenen Nettospielers 15</i>	
<i>Kapitel 2: Die Zumutungen des Älterwerdens</i>	<i>17</i>
<i>Erschwerungen des Golfspiels 19 – Biologische Risiko-Stufen 21 –</i>	
<i>Wie man Schäden vermeidet 24</i>	
<i>Kapitel 3: Für Golf ist man nie zu alt</i>	<i>30</i>
<i>Mit 120 gesund sterben – die neuen Chancen 30 –</i>	
<i>Erst die Senientour ist richtig schön 32 – Golf für Best-Agers 33 –</i>	
<i>Ewig jugendlich – Wunsch und Wirklichkeit 37 –</i>	
<i>Golf für echte Senioren – jetzt erst recht 38</i>	
<i>Kapitel 4: Golf ist Anti-Aging</i>	<i>40</i>
<i>Der Golfplatz als Savanne – die neuen Paradiese 40 – Was das Herz</i>	
<i>braucht 42 – Die Golfrunde – ein Fitnessstudio 44 – Auf den Beinen</i>	
<i>bleiben – die Balance halten 45 – Golf ist ein Jungbrunnen 48</i>	
<i>Kapitel 5: Dem Altern begegnen</i>	<i>51</i>
<i>Vorteile des Alters – Wissen und Erfahrung 51 – Der Körper als Partner –</i>	
<i>fordern und fördern 51 – Natürlich und entspannt bewegen 52 –</i>	
<i>Die Regeln der Vernunft 54 – Vom Nutzen der Medizin 55</i>	
<i>Kapitel 6: Die Pillen und der Score</i>	<i>57</i>
<i>Golfen ohne Schmerz 58 – Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker 59 –</i>	
<i>Golfen ohne Angst 61 – Die Kunst der Optimierung 61</i>	

<i>Kapitel 7: Golf auf Wolke Sieben</i>	64
<i>Wachmacher und Energizer 65 – Doping beim Golf 66 –</i>	
<i>Der Pakt mit dem Teufel 68 – ADO und Verbotslisten 70 –</i>	
<i>Das beste Dopingmittel ist Golf 71</i>	
<i>Kapitel 8: Auf der Suche nach dem verlorenen Schwung</i>	73
<i>Zuerst zum Pro 73 – Wie schwingen die Longhitter? 74 –</i>	
<i>Das ewig Weibliche 77 – Die Lucy in uns – Basisprogramme aus</i>	
<i>der Evolution 79 – Als wir noch keine Räder hatten – die Beine</i>	
<i>als Motor 82</i>	
<i>Kapitel 9: Die Golfrunde als Weg zu Dir selbst</i>	83
<i>Wegbegleiter – der innere Pro 84 – Lebenslanges Lernen auf der</i>	
<i>Runde 85 – Anpassungen von Stand und Griff 88 – Varianten</i>	
<i>für mehr Weite 91 – Äußerer Schwungkreis und auslösende</i>	
<i>Körperzentren 95 – Lob der Langsamkeit 97 – Gefühl geht über Technik 98</i>	
<i>Kapitel 10: Der Schwung der reifen Jahre –</i>	
<i>persönlich und flexibel</i>	99
<i>Der Pfeil zum Ziel – die entscheidende Phase 100 – Auf Schienen</i>	
<i>seitlich weg 101 – Der ganze Körper als Bogen 102 – Beispiel eines</i>	
<i>persönlichen Schwungs 102</i>	
<i>Kapitel 11: Auf der Runde</i>	105
<i>Einstimmung und Bereitstellung 105 – Am Abschlag 106 –</i>	
<i>Essen und Trinken auf der Runde 107 – Der Rhythmus des Spiels 111 –</i>	
<i>Die Strategie des Platzes 111</i>	
<i>Kapitel 12: Das kurze Spiel – die Chance für Senioren</i>	113
<i>Horrorsockets und andere Kontrollverluste 113 – Annäherungen –</i>	
<i>Erfahrung und Selbstvertrauen 114 – Über den Bunker hinweg 117 –</i>	
<i>Putten macht gelassen 121</i>	

Kapitel 13: Modernes Golf durch Technik und Computer	124
<i>Bewegungshilfen – E-Trolleys und E-Karts 125 –</i>	
<i>Materialverbesserungen 128 – Computerhilfen 129 – Fitness und</i>	
<i>Gesundheit – Körperwerte 130 – Strategie und Schwungtechnik –</i>	
<i>GPS und Apps 132 – Die Vernetzung in den Clubs – unverzichtbar 136 –</i>	
<i>Der beste Computer – Sie selbst 137</i>	
Kapitel 14: Die Psyche steuert alles	138
<i>Golfers Ängste und deren Überwindung 138 – Golfers Selbstbild –</i>	
<i>Glanz und Elend 141 – Psychisch Jungbleiben in reiferen Jahren 144 –</i>	
<i>Die Festplatte in uns – das Archiv der Erfahrungen 146 – Psychische</i>	
<i>Kräfte – bewusste Haltungen 147 – Die Macht des Unbewussten –</i>	
<i>Bauchgefühle 149</i>	
Kapitel 15: Hilfe durch »Mantras«	151
<i>Vorbereitende Programmierungen 155 – Einstimmung auf das Spiel 156 –</i>	
<i>Direkthilfen auf der Runde 156 – Mantras für lange Schläge 158 –</i>	
<i>Mantras für das kurze Spiel und Putts 158 – Angstminderung und</i>	
<i>Killerinstinkt 158</i>	
Kapitel 16: Der Fluss der Zeit – Golf im Übergang	161
<i>Auch Golfclubs werden älter 161 – Der Zeitgeist benachteiligt die</i>	
<i>Senioren 163 – Die ganz normale Ausgrenzung – ein Erfahrungsbericht 165 –</i>	
<i>Vermeidbare Missverständnisse unter Spielern 167 – Alter schützt vor</i>	
<i>Torheit nicht – eine leider nötige Warnung 169 – Regeln von damals 169 –</i>	
<i>Reisehindernisse – off limits für Paradiese 172</i>	
Kapitel 17: Zukunftsmodell Golf	173
<i>Was die Clubs tun können 174 – Seniorengerechte Wettspiele 176 –</i>	
<i>Sinnvolle Erleichterungen für Gehbehinderte 177 – Fairer Ausgleich für</i>	
<i>altersbedingten Distanzverlust 178 – Golfreisen – der Weg zu Paradiesen 179 –</i>	
<i>Moderner Zeitgeist – Gefahren und Vorurteile 180 – Alterskultur und</i>	

*Jugendkult – Miteinander statt Ausgrenzung 181 – Umgang der Spieler
miteinander 183 – Ruhm und Ehre oder just for fun 184 –
Nestor – ein moderner Superseniore 186 – Die Runde der Glücklichen 187*

<i>Kapitel 18: Golf ist Lebenskunst</i>	189
<i>„Nur ein Spiel“ – Gelassenheit und Gemütsruhe</i> 189 – <i>Golfschont das Herz und verlängert das Leben</i> 192 – <i>Philosophie im Leben und beim Golf</i> 194 – <i>Moderne Philosophien</i> 195	
Zusammenfassung und Schlusswort	197
Danksagung	199
Quellenverzeichnis	200