

INSIDE

GOLF | LIFESTYLE | CLUB

PROJEKT CODE 40.120.2300+750

cm BREITE

cm TIEFE

m LÄNGE

m LÄNGE

FIT - FITTER GOLF

ZUHAUSE IN
FORM KOMMEN
FÜR DIE SAISON
GROSSES
SPEZIAL MIT
„LU COACHING“

Rezepteecke
++ NEU ++ Frisch auf den Tisch

TIPPS ZUM SAISONSTART

Golflehrer Stefan Quirnbach
mit den wichtigsten Tipps

DER HAMMER

Renovierung und Sanierung im
Golf Club Hardenberg

DIE ZWEI NEUEN

Das Team begrüßt
zwei neue Kolleginnen

01 | 2021

INNOVATION AUS TRADITION

Seit mehr als 300 Jahren werden auf dem Hardenberg hochwertige Spirituosen voller Geschmack gebrannt. Mit der Hardenberg Distillery gehen wir seit 2019 neue Wege: Aus der Kombination traditioneller Herstellungsmethoden mit modernen Veredelungstechniken lassen Hardenbergs Meister der Brennkunst hochprozentige Innovationen entstehen und authentische Geschmacksfacetten aufleben. Um die Qualität unserer Produkte zu gewährleisten, begleiten wir unsere Spirituosen vom Anbau der Rohstoffe über das Brennen und die Reifung bis hin zur Abfüllung – vom Feld bis ins Glas. Damit Sie genießen können.

**Die neuen Produkte der
Hardenberg Distillery**



Liebe Mitglieder,
liebe Gäste, liebe Leser,

Hoffnung, Enttäuschung, Geduld! Golf, so heißt es immer wieder, ist ein Spiegelbild des Lebens. Wenn wir ganz genau hinsehen, finden sich tatsächlich viele Parallelen, aber wir haben immer die Wahl unserer Einstellung und Erwartungshaltung. Konzentrieren wir uns also auf die positiven Dinge, denn so wie es aktuell aussieht, wird bald alles wieder besser. Es ist nur noch ein wenig Geduld gefragt.



Golf war und ist eine Konstante in den letzten Monaten gewesen. Über 170 neue Mitglieder im letzten Jahr und 30 Prozent mehr Greenfee - Spieler sind ein Beleg dafür. Wenn Sie bisher noch nicht zu den Golfern gehören, sollten Sie sich unbedingt ein eigenes Bild von dieser schönen Sportart machen. Natur, Bewegung, Geselligkeit, sind nur 3 von vielen positiven Aspekten, die dieser Sport zu bieten hat.

Der Winter war in diesem Jahr länger und härter als sonst, sowohl von den Temperaturen als auch durch die Umstände, aber der Frühling naht und wir sollten der Vorfreude die Chance geben unsere Gedanken positiv zu beeinflussen.

Deshalb versuchen wir vom INSIDE Team auch in unserem Club-Magazin die Einschränkungen und vielen Enttäuschungen der letzten Wochen außen vor zu lassen und wollen uns stattdessen der Hoffnung auf eine unbeschwerte neue Golf-Saison widmen.

Das Team des GCH hat für seine Mitglieder und Gäste unermüdlich gearbeitet. Es hat sich viel verändert, so dass auch wir die neue Saison selbst kaum erwarten können. Neu im Team begrüße ich Patricia Kreuzer, die als Clubsekretärin den Bereich Mitglieder und Turniere verantworten wird.

Der Golf Club Hardenberg hat im Dezember das wohl größte Infrastruktur-Investitionsprogramm seiner über 50-jährigen Vereinsgeschichte gestartet. Gemeinsam mit dem Verpächter und unseren Resort-Partnern, der Sachsenross Golfgastronomie und der Stefan Quirmbach Golfschule, investieren wir nachhaltig in die Infrastruktur unseres Resorts. Eine verlässliche Wasserver-

sorgung, moderne Sanitärbereiche, Wärmeversorgung aus regenerativen Energien, Renovierung der Gastronomie und der Golfschule, nebst neuer Video-Technik für optimierten Golfunterricht müssen genannt werden. Das i-Tüpfelchen ist eine moderne LED-Beleuchtung der gesamten oberen Driving Range (Landebereiche) und des Übungsreiches (Putt- und Chip-Area), damit wir auch in der dunklen Jahreszeit ausreichend trainieren können.

Wir werden in Kürze neue Callaway-Ränge-Bälle einsetzen. Gesponsert werden diese Bälle von unserem neuen Premium-Sponsor: Der Firma König Fachpersonal & Profilsysteme. Herzlich Willkommen im Kreis der Premium-Sponsoren und vielen Dank an Rita und Gerd-Hinrich Döscher, Inhaber der Firma König, für dieses Engagement.

Es ist unserem Resort-Manager Thorben Rudolph darüber hinaus gelungen, einige weitere neue Sponsoren für attraktive Turniere und Investitionen zu gewinnen.

Unsere Mitglieder und Gäste können sich also auf die neue Saison freuen und es liegt wie immer an uns selber, was wir aus dieser Saison machen. World Handicap System hin oder her, die Freude am Golf-Spiel lassen wir uns nicht nehmen.

Mein Dank geht im Besonderen an die Mitarbeiter des GolfResorts, die in diesem Winter wirklich Bemerkenswertes geleistet haben. Hervorheben möchte ich die Leistungen und den Einsatz unserer Mitarbeiter im Greenkeeping, die sich wieder als „Universalwaffe“ bei unseren Sonderprojekten erwiesen haben. Es ist immer wieder toll zu sehen, mit welcher Energie und herausragenden Fähigkeiten unser eigenes Team die Projekte unterstützt und umgesetzt hat. Nur so ist es für uns als gemeinnützigem Verein überhaupt möglich, Projekte dieser Art und Größenordnung durchzuführen.

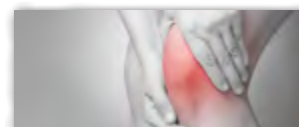
Lassen Sie uns also weiterhin positiv denken und mit Geduld auf die vollständige Öffnung der Plätze warten.

Herzlichst Ihr


Oliver Bartels

INHALTSVERZEICHNIS

- 03 | Editorial**
- 06 | Tiger Woods**
Der Autoschreiber wird ausgelesen!
- 10 | Tips zum Saisonstart**
Stefan Quirnbach mit nützlichem Wissen, welches vielleicht schon vergessen wurde.
- 14 | Arthrose im Knie**
Wie sie entsteht. Was hilft.
Wie man vorbeugen kann.
- 16 | Ab an die Nordsee**
Der 2. Teil der Reise an die Nordsee mit moderner Elektromobilität
- 20 | Volkserkrankung Arthrose**
Trotz Kniearthrose Golf spielen!
Christian Neureuther berichtet über die kleine Hilfe beim Spiel.
- 24 | Fit - Fitter - Golfsaison 2021**
Zusammen mit Lu Coaching die besten Tricks und Übungen für das Vorbereiten auf die Saison 2021 durchführen.
- 30 | Jetzt kommt der Hammer**
Die Arbeiten zum Umbau und der Renovierung haben begonnen! Wir zeigen die ersten Bilder!
- 34 | Endlich wieder...?!**
von Jan Thomas Ockershausen
- 36 | Die zwei Neuen**
Das Team im Service Center begrüßt zwei neue Kolleginnen!
- 38 | B241 am Harztor**
Die Baustelle zieht sich bis in den Herbst 2021
- 39 | WHS unkorrekte Handicaps**



42 | PROJEKT CODE 50.120.2300+750

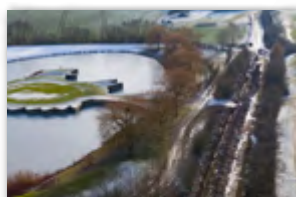
Das Mammutprojekt rund um den Graben vom Gut Levershausen bis nach Bühle.

46 | Schon gewusst? 19 Fakten für Besserwisser!

50 | Der NEUE Interview mit Uwe Franz, dem neuen Kapitän der Herrenrunde

52 | NEU Rezeptecke

58 | Impressum





NACH AUTOUNFALL: KANN **TIGER WOODS** JE WIEDER GOLF SPIELEN? NUN WIRD DER DATENSPEICHER DES AUTOS AUSGEWERTET

Die Genesungswünsche in Form von roten Poloshirts und schwarzen Hosen bei der PGA-Championship gingen Tiger Woods in seinem Krankenbett ans Herz: „Es ist schwer zu erklären, wie berührend es war, als ich den Fernseher eingeschaltet und all diese roten Shirts gesehen habe. An alle Golfer und alle Fans: „Ihr helft mir wirklich durch diese schwere Zeit“, schrieb der amerikanische Superstar und meldete sich damit erstmals nach seinem schweren Autounfall persönlich zu Wort.

Denn beim Turnier in Florida hatte eine ganze Reihe Golfprofis das geliebte Finaltags-Outfit des 45-jährigen US-Amerikaners getragen. Am Schlusstag jedes großen Turniers ging der 15-fache Majorsieger Woods stets in diesen Farben auf die Runde.

Tiger Woods kann möglicherweise erst in mehreren Monaten wieder richtig laufen

Doch wann und ob er jemals wieder Golf spielen wird, steht eine knappe Woche, nachdem er sich mit seinem Auto mehrfach überschlagen hat, in den Sternen. Woods habe sich offene Brüche zugezogen, das rechte Bein sei besonders betroffen, heißt es aus Insiderkreisen. Kolportiert wird auch, dass es Monate dauern könnte, bis Woods wieder laufen kann. Warum der zweifache Vater am vergangenen Dienstagmorgen auf einer Straße in Los Angeles ohne Fremdeinwirkung die Kontrolle über sein Fahrzeug verloren hat, ist noch unklar.

Alkohol und Medikamente schloss die Polizei bisher aus, denkbar sei wohl eher ein Sekundenschlaf oder eine Ablenkung beim Fahren. Genauer soll jetzt die Analyse der Datenschreiber des Fahrzeug bringen.

Doch was auch immer die Ursache des Unfalls war, die Folgen, mit denen Woods leben müssen, sind weitreichend und dürften den nächsten Tiefpunkt in seinem so bewegten Leben bedeuten. Zumal sein Gesundheitszustand schon in den vergangenen Jahren immer wieder Anlass zu großer Sorge gab. Erst im Herbst 2019 unterzog sich der erfolgreichste Spieler der Golfgeschichte seiner fünften Rücken-OP. Seine beispiellose Karriere, der er sich über Jahre hinweg ohne Rücksicht auf seinen Körper verschrieb, forderte gnadenlos ihren Tribut.

Das Auto wurde bei dem Unfall völlig demoliert. Experten sprechen von Glück, dass Tiger Woods überhaupt überlebt hat.

Nach seinem schweren Autounfall liegt Tiger Woods weiter im Krankenhaus. Nun wird der Datenschreiber des Autos ausgewertet. Kann er je wieder Golf spielen?



Woods musste aufgrund starker Schmerzen immer wieder Turniere absagen oder abbrechen. 2009 kamen private Probleme hinzu – die öffentlichkeitswirksam ebenfalls in einen Autounfall mündeten.

Sexsucht, Eheprobleme und Medikamenten-Missbrauch setzen dem Superstar Woods zu

Nach einer Auseinandersetzung mit seiner mittlerweile geschiedenen Ehefrau Elin Nordegren wegen verschiedener Affären und seiner Sexsucht setzte Woods sein Auto an einen Wasserhydranten, wurde dabei aber nur leicht verletzt. Und noch einmal wurde der Golfstar von der Polizei im Straßenverkehr aufgegriffen. 2017 wurde er beim Fahren unter Einfluss von Schmerzmitteln festgenommen. Die Probleme mit seinem Rücken hatten ihn abhängig gemacht.

Doch wie ein Stehaufmännchen schaffte es das sportliche Idol von Millionen von Golfans zurück an die Spitze.

Allen Unkenrufen, gesundheitlichen Problemen und privaten Rückschlägen zum Trotz stieg Eldrick Tont Woods 2019 wie Phönix aus der Asche: mit seinem fünften Sieg beim ruhmreichen US Masters. Elf Jahre nach seinem letzten Triumph bei einem Major-Turnier. Tiger hatte es wieder allen gezeigt. Er war zurück auf seinem geliebten Spielfeld.

Doch der Kampf gegen sich selbst blieb. Woods war nicht mehr der strahlende Seriensieger, der zu seinen besten Zeiten ein Jahresverdienst von geschätzten 80 Millionen Dollar einstrich. Er war nicht mehr die überragend schlagende Lichtgestalt, an der sich die Konkurrenz über Jahre hinweg messen lassen musste.

Doch er spielte weiter Golf. Wollte diesem Sport und den Turnieren so unbedingt treu bleiben, dass er noch einmal eine Rückoperation auf sich nahm. Jetzt ist er gezwungen, die Prioritäten in seinem Leben erneut zu verschieben. Die Polizei sprach davon, dass Woods immenses Glück hatte, den Autounfall überhaupt zu überleben. Der Gurt habe ihm das Leben gerettet. Aus Dankbarkeit darüber werden wohl künftig noch viele rote Polos und schwarze Hosen bei Golfturnieren getragen.

Quelle: Augsburger Allgemeine online



Ihr Mercedes-Benz Partner
Emil Frey Kassel/Göttingen

Elektrisch, sportlich, kompakt.

Nicht nur Golf elektrisiert: Der neue EQA, unser erster vollelektrischer Kompaktwagen von Mercedes-Benz, begeistert auch abseits des Golfplatzes.

Die Golfsaison 2021 beginnt und wir freuen uns, Sie auf den Mercedes-Benz-Turnieren begrüßen zu dürfen!

- Mercedes-Benz AfterWork Golf Club Turniere am 07.05.21, 28.05.21, 11.06.21, 02.07.21, 09.07.21, 13.08.21 und 10.09.21
- Mercedes-Benz Golfturnier Damenrunde am 13.07.21
- Mercedes-Benz Golfturnier Herrenrunde am 14.07.21
- Mercedes-Benz Golfturnier offene Golfwoche am 04.08.21



Katharina Stein

Ihre Katharina Stein

Mercedes-Benz

Das Beste oder nichts.



Emil Frey Kassel/Göttingen

Emil Frey Kassel/Göttingen GmbH

Autorisierter Mercedes-Benz Verkauf und Service

Willi-Eichler-Straße 34 · 37079 Göttingen · Tel. 0551 5040-0 · Fax 0551 5040-299

E-Mail: info-goettingen@emilfrey.de · www.mercedes-benz-emilfrey-kasselgoettingen.de

📍 Emil Frey Kassel/Göttingen · 📱 [emilfrey_kassel_goettingen](#)



PING Cap Ladies

32,-

PUMA Polo

59,95

TIGA Pullover

119,-

CROSS Jacke

199,-

**FOOTJOY
Handschuhe**

20,90

PUMA Hose

99,95

FALKE Socken

19,-

**FOOTJOY
Schuhe**

179,-

shop.gchardenberg.de



TIPPS ZUM SAISONSONSTART!

von Stefan Quirnbach

Der Winter ist offiziell vorbei! Es ist zu hoffen, dass wir schon bald wieder alle 42 Löcher in unserem Club bespielen können. Wenngleich einige unserer Mitglieder auch bei Schnee & Eis sehr fleißig auf der Range geübt haben, so haben die meisten die Schläger in den letzten drei bis vier Monaten ruhen lassen.

Wenn die Temperaturen steigen und das Gras grüner wird, so kommt die Golf lust bei jedem wieder hoch. Leider ist aber der Körper etwas eingerostet und der Schwung noch nicht ganz da. Das ist eine gute Gelegenheit einen Technikcheck durchzuführen. Am Besten gelingt das mit professioneller Hilfe von mir und meinem Team.

Wir stehen Ihnen seit März zur Verfügung, denn wir werden sehr wahrscheinlich unsere beliebten Saisonvorbereitungsreisen nach Portugal nicht durchführen können. Wenn Sie das erste Mal nach langer Zeit auf die Range gehen, dann sollten Sie sich in jedem Falle sorgfältig aufwärmen und nicht gleich auf den Ball zimmern. Nehmen Sie anschließend ein Hybrid oder Holz 5 und beginnen mit langsamen & großen Schwüngen von einer guten Lage, gerne auch von einem kurzen Tee.

Dämpfen Sie Ihre Erwartungen, aber schärfen Sie ihre Sinne und versuchen Sie komplexer wahrzunehmen, was

passiert. Beobachten Sie sowohl den Ballflug, als auch Ihre Bewegung. Ihre Wahrnehmung teilen Sie dann dem Pro Ihres Vertrauens mit. Je genauer Sie ihre guten wie weniger guten Schläge beschreiben können, umso besser können wir Ihnen helfen! Um Ihnen die Beurteilung zu vereinfachen, zeige ich Ihnen die Merkmale der wichtigsten Schlagtechniken auf. Mit Hilfe dieser Ideen sollte es von Anfang an wieder gut funktionieren:

Drive

Ihr Ball fliegt weiter, wenn es Ihnen gelingt, den Ball von einem hohen Tee in der Aufwärtsbewegung zu treffen.



ANZEIGE



STUDY-START

Statt Frust auf der Bank, Lust auf der Bahn!

„All you can Golf“ Raus aus dem Lernstress und ab in die Natur! Stell dich neuen und spannenden Herausforderungen auf 42 Bahnen!

SCHNUPPERTAG

10€

- Public Open -
jeden Do. & Fr.
inkl. Leihschläger

30€ mtl.
Schüler, Studenten und
Auszubildene im Alter
von 18 - 27 Jahren

**Gesund bleiben
Spaß haben
Golf spielen**

Golf Club Hardenberg e.V.
Gut Levershausen
37154 Northeim

Mail: info@gchardenberg.de
Tel.: 05551 - 90 838 0
Web: www.gchardenberg.de

Der Fairwayholz Schlag

Stellen Sie sich vor, dass der Schläger in der Treffphase den Boden mit der ganzen Sohle über die Länge eines 10,- € Scheins streift.



Eisenschlag

Beim Schlag mit dem Eisen, vor allem mit den Weges, gilt es, zuerst den Ball und dann den Boden zu treffen. Mit Hilfe eines Tees können Sie das trainieren.



Putten

Beim Putten kommt es darauf an, die langen Putts nahe an das Loch zu spielen. Putten Sie durch zwei Bälle in ein Zielfeld, das Sie sich aus Schlägern bauen.



Unser neuer Partner!

KÖNIG 
GmbH & Co KG

Pünktlich zum Saisonstart:
KÖNIG • Range • Bälle!



Fachpersonal für
Handwerk, Industrie,
Logistik & Office

www.koenig-fachpersonal.de

Trockenbauprofile
sowie Spezialprofile
für die Industrie

www.koenig-profile.de



Arthrose im Knie

Wie sie entsteht. Was hilft.

Wie man vorbeugen kann.

Dr. Hartmut Stinus im Gespräch

Dr. Hartmut Stinus ist Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Sportmedizin, Chirotherapie, Physikalische Therapie, Rettungsmedizin und zertifizierter Fußchirurg (GFFC). In der orthopädischen Gemeinschaftspraxis „Orthopaedicum“ in Northeim bei Göttingen ist er Seniorpartner. Er versorgt jährlich über 1.000 Arthrosepatienten.

Dr. Stinus, als praktizierender Orthopäde sehen Sie jeden Tag eine Vielzahl von Arthrosepatienten. Können Sie kurz erklären, was eine Arthrose ist und wo eine Arthrose am häufigsten auftritt?

Dr. H. Stinus: Von einer Arthrose reden wir, wenn der Knorpel in einem Gelenk verschleißt. Das wirkt sich natürlich auf das Gelenk aus und viele Betroffene klagen über Schmerzen und Bewegungseinschränkungen. Grundsätzlich können alle Gelenke des Körpers betroffen sein. Arthrose in der Hand und im Handgelenk ist beispielsweise sehr häufig, denn dort befinden sich sehr viele Knochen und Gelenke, die stark beansprucht werden und damit auch verschleiben können. Gleiches gilt für das Knie- und Hüftgelenk. Sie tragen das komplette Körpergewicht und sind damit enormen Belastungen ausgesetzt, sehr oft zusätzlich durch zu intensives Sporttreiben.

Wodurch kann eine Arthrose entstehen?

Dr. H. Stinus: Die Ursachen für eine Arthrose sind sehr vielfältig. Bei einer Kniearthrose, in der Fachsprache Gonarthrose genannt, kann unter anderem eine Fehlstellung des Beines oder der Beine eine Arthrose begünstigen. Bei X- oder O-Beinen werden die Kräfte beim Gehen dann so in das Gelenk geleitet, dass dort auf engem Raum großer Druck entsteht und der Gelenkknorpel verschleißt. Aber auch Knorpelverschleiß durch einen Unfall – im Knie häufig ein Meniskus- oder Kreuzbandriss – und schließlich Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises oder ganz einfach die genetische Veranlagung können Ursachen für eine Arthrose sein.

Unter welchen Beschwerden leidet ein Arthrosepatient?

Dr. H. Stinus: Im Anfangsstadium treten Schmerzen im Gelenk immer wieder über einen längeren Zeitraum auf, sie sind aber zunächst nicht dauerhaft. Im mittleren Stadium einer Arthrose ist dann die Beweglichkeit eingeschränkt. Zudem besteht ein sogenannter „Anlaufschmerz“, wenn man beispielsweise morgens aufsteht. Er hält an, bis die Gelenke warm sind. Im späteren Stadium kommt es zum Belastungsschmerz, der, wie es der Name schon sagt, permanent bei der Beanspruchung des Gelenkes zu spüren ist. In manchen Fällen kann es auch zum Ruheschmerz kommen, das ist für eine Arthrose jedoch eher untypisch. Es gibt viele Behandlungsmöglichkeiten bei Arthrose.

Welche Bausteine in der Behandlung von Kniearthrose-Patienten sind wichtig, um eine weitere Verschlechterung des Krankheitsbildes zu verhindern?

Dr. H. Stinus: Krankengymnastik stärkt die Muskulatur und verbessert die Beweglichkeit des Kniegelenks. Bei Schwellungen ist zudem eine medikamentöse Behandlung ratsam. Es gibt auch bestimmte Nahrungsergänzungsmittel, die zur Verbesserung des Knorpelstoffwechsels beitragen. Hier fehlt zwar noch der wissenschaftliche Nachweis, aber viele meiner Patienten berichten von positiven Effekten.

Was nach meiner Ansicht immer wichtiger wird ist die Verordnung von Orthesen. Sie verbessern die Statik und Dynamik beim Gehen. Die neueste Entwicklung hierbei ist eine Orthese, die nicht wie bisher am Knie sondern am Fuß ansetzt. Ihre Wirkweise kann man so erklären: Die Orthese überbrückt das Sprunggelenk und beeinflusst die Abrollbewegung des Fußes während des Gehens. Dadurch wiederum verschieben sich die Kräfte, die auf das Knie wirken, das Kniegelenk wird entlastet und die Schmerzen lassen nach.

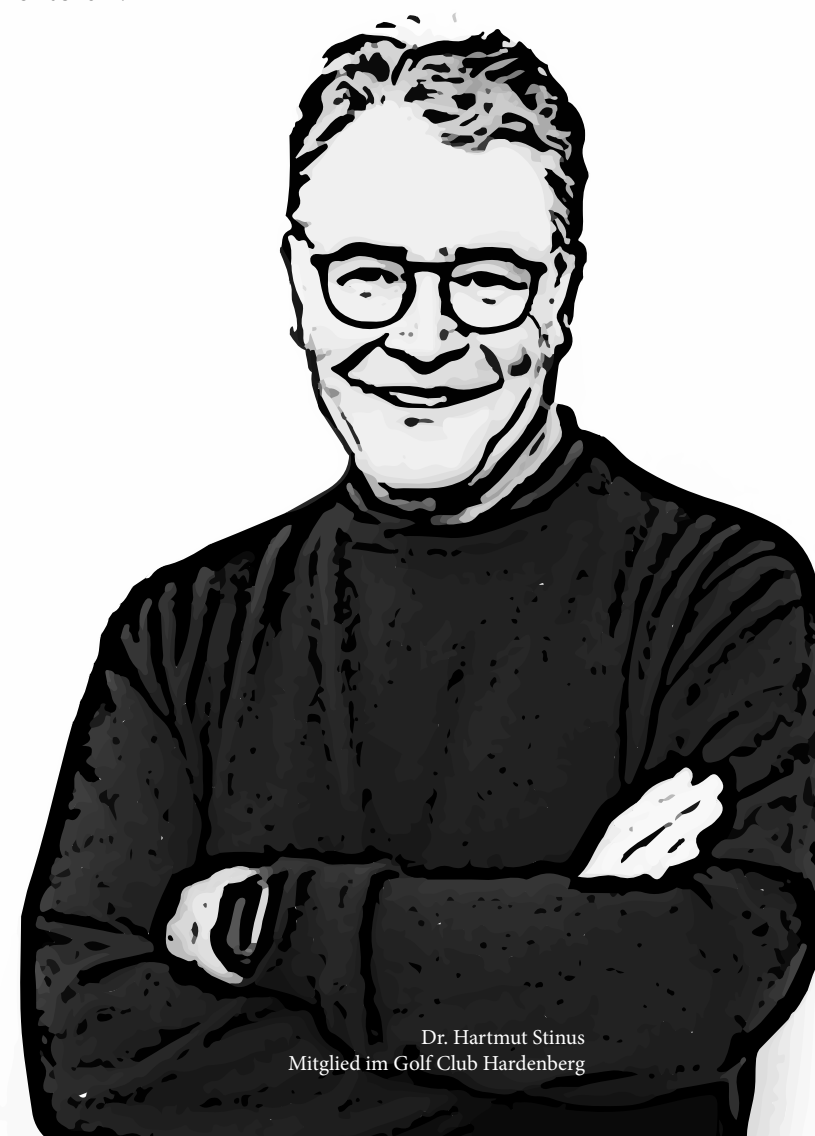
Die Wirkung dieser Orthese (Agilium Freestep) wurde wissenschaftlich untersucht und viele Patienten, die mit ihr versorgt wurden, spüren eine deutliche Verbesserung ihrer Kniebeschwerden. Darüber hinaus ist die Orthese angenehm zu tragen, was natürlich auch nicht zu unterschätzen ist. Viele meiner Patienten, für die aufgrund ihrer starken Beschwerden eine Operation der letzte Ausweg gewesen wäre, konnten mit der Agilium Freestep zufriedenstellend versorgt werden.

Wie bereits oben durch Sie beschrieben, sind die Stadien der Kniearthrose unterschiedlich. Bis zu welchem Grad kann eine Kniearthrose mit einer Orthese behandelt werden, so dass eine Operation verschoben oder abgewendet werden kann?

Dr. H. Stinus: Ich will es so zusammenfassen: Wenn der Patient mit seiner Kniearthrose nicht mehr weiter als 500 Meter gehen kann und auch noch nachts schmerzge-

plagt ist, dann sollte eine Operation ernsthaft in Erwägung gezogen werden. Im Anfangsstadium und auch im mittleren Stadium rate ich von einer OP ab, denn jeder chirurgische Eingriff birgt auch Komplikationsmöglichkeiten. Das muss man sich bewusst machen. Auch, dass ein künstliches Knie das natürliche Knie nie adäquat ersetzen kann, steht fest.

Daher wehre ich mich auch gegen die Bezeichnung vieler die sagen, sie bekämen ein neues Knie. Es ist kein neues Knie, sondern ein Kunstgelenk. Der größte Vorteil einer Orthese gegenüber einer Operation ist jedoch, dass eine Orthese voll reversibel ist. Legt der Patient die Orthese ab, ist der Ursprungszustand wieder vorhanden, während man mit einer Operation unumkehrbare Fakten schafft.



Dr. Hartmut Stinus
Mitglied im Golf Club Hardenberg

“ Das ist bei allen Autos gleich, den CD der Kraft (-Energienstoffe) und Verschleiß des Fahrzeugs regelt man mit dem rechten Fuß... ” (Ende Teil 1 06/20)

Leben ist das, was passiert! Eigentlich hat man andere Pläne – aber gut, ich konnte mich schon immer auf neue Herausforderungen einstellen. Ich versuchte also, mich neu zu organisieren und die ungewollt dazugewonnenen Erkenntnisse zu bedenken.

Reichweite bei Kälte kürzer (90 statt 120 KM) und Ladepunkte, die nicht immer so funktionieren wie vorher geplant. Nach einer erneuten Hochrechnung meiner Ankunftszeit habe ich den – zuvor gut geplant – reservierten Tisch im Restaurant von 19 Uhr auf 20:30 Uhr verschoben. Mein nächstes Zwischenziel: IKEA Großburgwedel. Bis dorthin galt es, die Strecke von gut 80 km durch bewusstes (!) Fahren zurückzulegen. Smart gedacht stellte ich also, neben NDR 1 im Radio, den ECO Modus ein und strömte mit dem üblichen Verkehr voran.

Ich gebe zu, ich fühlte mich etwas gelangweilt bei monoton 110-125 Km/h. Aber bei NDR 1 Radio Niedersachsen jagt ja ein Hit den nächsten und so waren die 45 Minuten schneller als zuvor gedacht vergangen und damit Großburgwedel erreicht. IKEA, hier unmittelbar an der Autobahn gelegen, so dass kaum zusätzliche Kilometer verfahren werden müssen, bietet, tadellos für die Modernität der Fortbewegung ausgerüstet, kostenloses E-Tanken an.

Bingo! Noch dazu fülle auch ich meine Energie-Reserven...Köttbullar, wann hatte ich die noch zuletzt gegessen? Es war jedenfalls lang genug her, um es in dieser Situation als passendes Geschmackshighlight, ja – fast zu genießen. Selbstverständlich habe ich, ebenso vorbildlich, wie von IKEA erstellt, das Hygienekonzept studiert und mich an alle dort publizierten Vorschrifts- und Vorsichtsmaßnahmen gehalten.

Es war tatsächlich ein gelungener Stopp, und ich hätte sogar bzw. wollte eigentlich...noch ein paar Teelichter, aber...dann dachte ich, noch mehr Ballast im Auto und erst zuhause...ach lassen wir das!

Zusammengefasst, ein Tankstopp, wie ich ihn mir als NORMAL vorgestellt hatte: an die Säule fahren, Stecker rein, Zeit für ganz sinnvolle Nebensächlichkeiten nutzen und fröhlich und zusätzlich gestärkt weiterreisen.

Weiter ging meine fulminante Reise. Auf diversen Apps schaute ich mir, verkehrskonform immer beim Halten ohne Motorengeräusch, die nächsten Haltepunkte mit Ladekapazität und Kosten an. Ein weiteres fixes Zwischenziel hatte ich schon vor meiner Fahrt fest eingeplant: Designer Outlet Soltau. Aus Erfahrung mit dem dort Einkaufen und Parken erhoffte, nein wusste ich, dass dieser Halt bestimmt einige positive Aspekte haben würde. Nur 71 Km trennten mich noch von meinem Shoppingerlebnis. Diese Strecke war überschaubar und dementsprechend konnte ich mir eine ambitionierte Fahrweise, und wenn ich gewollt hätte, sogar die Sitzheizung erlauben können. Stau und eine lange Baustelle machten das Ganze aber doch noch „anstrengend“. Im Outlet angekommen wurde mir schnell Corona wieder total bewusst; überall lange Schlangen vor den Geschäften, wenige abgezählte Kunden durften die jeweiligen Stores immer nur betreten – also wieder Stau. Die gastronomischen Angebote hatten nahezu alle geschlossen. Egal, meine Lieblingsmarken und Stores besuchte ich zielstrebig und konnte also auch diese Lade-Etappe sinnvoll nutzen. Mein Smart war nun gefüllt mit Strom und den Ergebnissen meines Outlet-Besuches. Weiter ging es mit einem Espresso ‚to go‘ Richtung Hamburg.

Erneuter Zeitcheck! Gut, dass der Inhalt einer der soeben eingetüteten Errungenschaften für meine Frau war, denn A) Sie hatte natürlich recht, so „smart“ wird die Fahrt nicht und B) war es mittlerweile nach 14 Uhr und mein Gefühl wurde stärker, dass es doch eng werden könnte bis zum versprochenen Dinner um 20:30 Uhr. Aber – Herausforderungen sind Ansporn und Aufgeben gilt nicht – ich beschloss, dass es zu früh sei, um den Tisch abzusagen.

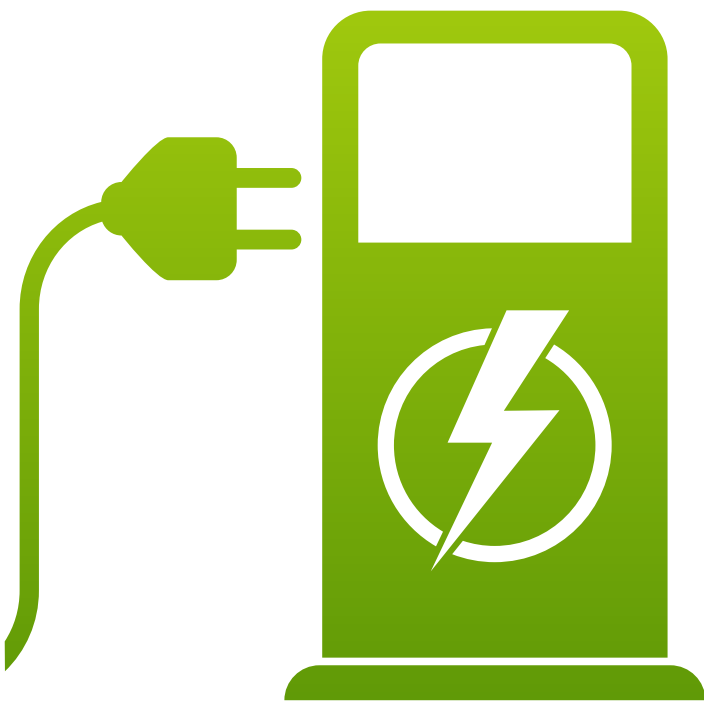
Also kühler Kopf und Faktencheck waren angesagt: 260 Km bis Niebüll, also etwa 3 Ladezyklen à 50 Minuten und

AN DIE NORDSEE

von Oliver Bartels

3 Fahrzyklen 45 à Minuten; hochgerechnet 5 Stunden, dann Erreichen des Autozuges für die Überfahrt nach Westerland um 19:35 Uhr somit 20:15 Uhr auf der Insel = passt doch: 20:30 Abendessen.

FAZIT: Es gab also immer noch einen perfekt umsetzbaren Plan. Beim Auswählen der möglichen nächsten Ladepunkte entdeckte ich direkt an der A7, kurz vor Hamburg, das Gartencenter „von Ehren“. Auch hier das



Versprechen für kostenloses E-laden – passte mir prima, denn ich wollte mir sowieso Heckenpflanzen anschauen, komme ja sonst aber einfach nicht dazu. Die nächsten 60 Km waren auch fix vorbei und wieder klappte das Laden reibungslos. Heckenpflanzen in allen Variationen waren gemustert, Preise notiert und beim „Tiroler Marktstand“ im Eingangsbereich noch Wildschinken, Hirsch-Kaminwurz und Bergkäse gekauft...ich hatte ja 4 Euro Ladekosten gespart, da waren die 23 Euro gar nicht so teuer :) Ich freute mich über den wieder sinnvollen und gelungenen Stopp.

Beflügelt von den guten Erfahrungen der vergangenen Tankstopps wollte ich bei IKEA HH-Schnelsen noch

einmal Zwischenladen, denn meinen nächsten Stopp, das Designer Outlet Neumünster, hätte ich nur „auf der letzten Rille“ erreicht und liegen bleiben war nicht eingeplant. Leider wurde die Autobahnabfahrt durch die Baustelle auf der A7 umgeleitet, so dass ich, ich gebe es nur in diesem erlesenen Leserkreis zu, mich, na sagen wir, „verfranz“ hatte. Und zack war die Reiseplanung wieder um 10 Minuten und 10 % Energie geschrumpft. Irgendwie spürte ich, dass die Tischreservierung besser auf den nächsten Tag verlegt werden sollte. Es würde, wenn ich ganz ehrlich zu mir und meinem Smart bin, knapp, ja genaugenommen – sehr knapp, bis zum Zug um halb acht. Den Stopp bei IKEA meisterten wir (my smart & me) nahezu E-Professional.

Die Reise ging weiter, begleitet aber immer von dem merkwürdigen und nicht nachlassenden Gefühl, dass es jetzt doch eng würde mit meinem Abendessen. Jede Säule, die ein paar Minuten von der Autobahn entfernt liegt, kostet zusätzlich Kilowatt des eh schon kleinen Akkus. Bei allem Komfort, der Smart ist eben ein Stadtauto und nicht für den Urlaub gedacht. Klar wußte ich das, aber es gab ja diesen Plan und viele, für einen kurzen Aufenthalt, attraktive Haltepunkte. Es war mir durchaus bewusst, dass ich das Auto auch für 150/200 Euro mit einer Spedition bis Flensburg oder Niebüll hätte bringen lassen können...aber ich wollte diese idealistische Challenge und nun war ich mittendrin im Abenteuer. Nicht umdrehen – ich schaue ausschließlich nach vorn! Und dort sehe ich mich, immer noch begleitet von fabelhafter Laune und meinem wunderbaren E-Smart. Er sieht ja auch so chic aus und die Technik begeistert „das Beste oder Nichts“. Soweit so fröhlich...konzentriere dich auf das hier und jetzt, denn du weißt nie, was noch kommt... irgendwie mochte ich den Spruch schon immer.

Neumünster war mein nächstes Ziel, wieder ein Outlet und wunderbarer Zwischenstopp auf dem Weg an die See. 18 Uhr war es, als ich ankam und den überfüllten Parkplatz in Augenschein nehmen musste. 10 Minuten Suche bis ich E-Ladesäulen sah. Allerdings nur Säulen für Tesla – schön, zumindest für Tesla, denn die haben andere Stecker. Ich fühlte mich als Smartfahrer diskriminiert

Kuuuhl über das Grün von Loch zu Loch grasen



Jan Thomas Ockershausen
Rechtsanwalt und Notar



GUTSCHEIN ÜBER 5 EURO

Einlösbar bei einer Fahrt durch unsere
Carwash-Anlage bis zum 31. 12. 2021



**SOF-TEX CARWASH
+ SB-WASCHPLÄTZE**

Hannoversche Str. 53a · 37075 Göttingen
Tel. 0551-383660 · www.mcclean-gmbh.de

Gutschein nicht kombinierbar und übertragbar.

Wenn Sie mit unserem **kuuuhlen Mc.Clean-Golfcart** über das Grün von Loch zu Loch grasen, erhalten Sie einen Gutschein über 5 Euro, der in der Carwash-Anlage von Mc.Clean bis zum 31. Dezember 2021 eingelöst werden kann.

Und Ihre Rasenflecken in Hemden und Hosen können Sie in unserem Reinigungs- und Wäschepflege-Service **Coffee Lounge Knitterfrei** auch gleich entfernen lassen und einen gepflegten Kaffeeplausch halten.



**SOF-TEX CARWASH
+ SB-WASCHPLÄTZE**



**SB-WASCHSALONS
+ SB-MANGELSTUBE**

Hannoversche Straße 53a · 37075 Göttingen · Tel. 0551-383660 · www.mcclean-gmbh.de

AB BAN

Es geht weiter...



und suchte also weiter und sprach einen sehr freundlichen Mitarbeiter des Parkmanagements an, mit dessen Hilfe mein Smart an die richtige Dose kommen sollte. Wieder nicht eingeplante 10 Minuten weg, aber es kam noch schlimmer.

Als ich den Stecker in die Steckdose bugsierte, bekam ich einen Schock: „Fertig geladen um 22:10“!! Nachdem ich die Lage der aktuellen Situation evaluiert hatte, wurde mir das Problem glasklar: Die Ladeleistung ist reduziert – Laden mit nur 2,3 KW/h dauert halt seine Zeit. Ich hatte mich wohl zu sehr auf das Outlet konzentriert und weniger auf die Rahmenbedingungen (die detailliert in der App stehen).

Geblendet von der Sinnhaftigkeit auch dieses von mir eingeplanten Stopps, muss sich jenes winzige Detail vor meiner Beachtung versteckt haben.

Ich bin nichtsdestotrotz noch kurz rein, zumindest in den einen Laden, auf den ich mich ja nun schon gefreut hatte. Ein Fehler, aber das weiß man ja bekanntlich immer erst danach! Und hier, in diesem Zauber, liegt der Beginn des Wechsels von der illustren Reise zum Kampf gegen Raum und Zeit...

Fortsetzung folgt...

ORNDSE

ANZEIGE

DRUCKLÖSUNGEN
INNOVATIVEN Endgeräte Unternehmen
Verfügbarkeitsgarantie
Antwort Follow-Me Funktion Druckjob Leidenschaft Prozess
Druck/Kopie/Scan Verwaltung print
print Management Sicherheit Optimal **NEUES DESIGN**
E-Mail Flut iTraining Umwelt VIRTUELL Drucksysteme
farbe IT-INFRASTRUKTUR Enterprise Content Management
technik
Verbrauchsmaterialien
PROJEKTE DOKUMENTENMANAGEMENT SOFTWARE
Multifunktionssystem ZEIT Aspekte Workflow
Revisionsicherheit mit DMS Systeme Entwicklung
Anwender Schneller & effizienter arbeiten
OPTIMIERUNGSKONZEPTE
Netzwerk Import cloud Vertrag Bereitstellung
Informationen PRODUKTE DATEN SICHEREN HÄNDEN Datenschutz
IT Digital KONTAKT ZIEL Archivierung
Service DATENSICHERHEIT
PRODUKTINFORMATIONEN **AMAGNO**
Generation moderne Dokumentenmanagement digitalen Arbeitsplatz
FLEET-MANAGEMENT
SOLUTION Optimierung Hardware Ablage Aktuelles
Lösungsvorschläge Export Leasinggesellschaft
Konzept Toner **SCAN ROUTING**
Weg prüfen Business Geschäftsprozesse
AnyDesk PROFESSIONELLEN NETZWERK

GRIES

IHR IT- UND DRUCKPARTNER

WWW.GRIES-GMBH.DE

IF IT WORX, IT'S
UTAX



GOLFSPIELEN

TROTZ KNIEARTHROSE

Für den ehemaligen Skirennprofi Christian Neureuther, 67, spielte Bewegung immer eine bedeutende Rolle. Als Folge seines Leistungssportes und einer Meniskusoperation leidet er jedoch bereits seit einigen Jahren unter Arthrose im Knie. Bei ausgiebigen Wanderungen in den Bergen oder auf dem Golfplatz kann es schon mal zu einer Schwellung des Knies und Schmerzen kommen. „Ich bin kein Freund davon Tabletten zu nehmen. Mit der Agilium Freestep ist das aber auch nicht mehr notwendig, denn sie unterstützt mein Knie bei stärkerer Belastung“, sagt Christian Neureuther.

Sein Ziel ist es, so lange wie möglich ohne Operation auszukommen und sich seine Mobilität und damit auch seine Lebensqualität weiterhin so lange wie möglich zu erhalten.

V O L K S K R A N K H E I T A R T H R O S E

Jeder Vierte in Deutschland leidet unter Gelenkverschleiß. Besonders oft tritt die Krankheit bei Menschen über 65 Jahren auf. Frauen sind häufiger betroffen als Männer und besonders schlimm trifft es die Knie. Die Ursachen für Arthrose sind vielfältig. Regelmäßige Fehl- und Überbelastungen, eine Fehlstellung der Beine, Unfälle aber auch eine falsche Ernährung können Auslöser der Gonarthrose, der Arthrose im Knie, sein. Durch die Abnutzung des Knorpels in den Gelenken entstehen Entzündungen und damit verbundene Schmerzen.

Betroffene leiden, abhängig vom Stadium der Krankheit in dem sie sich befinden, unter unterschiedlich starken Schmerzen. Die Kräfte, die auf das Knie wirken sorgen für Reibungen im Gelenk. Manche Patienten können durch die Schmerzbelastung den einfachsten Aufgaben im Alltag nicht mehr nachkommen. Um sich Linderung zu verschaffen greifen sie nicht selten zu Schmerzmitteln. Durchschnittlich nehmen Arthrosepatienten rund 1000 Tabletten pro Jahr ein.

Die dauerhafte Einnahme von Schmerzmitteln kann allerdings zu Nebenwirkungen führen und die Organe schwer schädigen. Ist die Arthrose im fortgeschrittenen Stadium und die Lebensqualität aufgrund der Schmerzen stark gemindert, hilft oft nur noch eine Operation und ein künstliches Kniegelenk. Um diesen Moment so lange wie möglich heraus zu zögern und möglichst be-



schwerdefrei zu leben, können Betroffene selber aktiv werden.

„Bewegung – das ist mein Schlüssel zu Mobilität und Lebensqualität“, sagt Christian Neureuther. Als ehemaliger Skirennprofi leidet er heute selber unter Arthrose im Knie. Vor allem beim Skifahren und Golfen macht sich die regelmäßig starke Belastung seines früheren Spitzensports bemerkbar.

Der Knorpel im Knie braucht jedoch gerade jetzt noch sanfte Bewegung, um die natürliche Schmierschicht im Gelenk zu erhalten und mit Nährstoffen zu versorgen. Neureuther setzt deshalb weiterhin auf Sport und das Tragen einer Orthese. „Ich versuche so wenig Schmerzmittel wie möglich zu nehmen und ich möchte mich auf keinen Fall operieren lassen. Ich trage deshalb eine Orthese, die sich bequem am Unterschenkel anbringen

lässt. Sie entlastet mein Knie, die Schmerzen sind deutlich geringer und ich kann auf Tabletten verzichten“, erklärt Neureuther. Sich nicht trotz, sondern gerade wegen seiner Arthrose zu bewegen ist ein Ansatz, den Christian Neureuther gemeinsam mit seiner Frau Rosi Mittermeier in Büchern auch an andere Menschen weitergeben möchte. „Wenn es Möglichkeiten gibt, um weiterhin aktiv am Leben teilnehmen zu können, dann sollte man diese nutzen. Regelmäßige Bewegung, eine ausgewogene Ernährung und ein wenig Unterstützung durch das orthopädische Hilfsmittel helfen mir dabei weiterhin alles das tun zu können, was ich möchte“, sagt Neureuther.

ALTERNATIVE MÖGLICHKEITEN

Dass es durchaus Alternativen zu einer Operation gibt, ist noch nicht jedem bekannt. Zu schnell wird daher der

Entschluss gefasst, das Kniegelenk durch ein künstliches ersetzen zu lassen. Solange die Arthrose sich noch in einem frühen Stadium befindet, können sogenannte Orthesen Schmerzlinderung verschaffen. Bei den im Sanitätshaus erhältlichen Hilfsmitteln handelt es sich zumeist um Bandagen, die über das Knie gezogen werden. Nachteil ist jedoch, dass diese bei Bewegung verrutschen und den Schenkel einschnüren können, was das Tragen unangenehm macht. Eine Alternative hierzu bietet eine dafür entwickelte Orthese. Sie setzt am Fuß an und leitet die Last vom ohnehin schon beanspruchten Knorpel ab. „Ich bin ein eitler Mensch und deshalb froh, dass diese Orthese zudem auch noch sehr modern aussieht“, sagt Christian Neureuther. „Und wenn ich sie mal nicht zeigen möchte, dann lässt sie sich auch wunderbar unter der Hose verstecken.“



GOLFSPIELEN
TROTZ KNIEARTHROSE



Bald beginnt die Golfsaison. Um direkt fit und voller Power wieder durchzustarten, ist es wichtig, schon jetzt etwas dafür zu tun. Jeder Golfer weiß, dass der Golfschwung einen sehr anspruchsvollen Bewegungsablauf darstellt. Insgesamt werden 124 bis 130 Muskeln quer durch den ganzen Körper beansprucht. Die wichtigsten Muskeln für einen optimalen Golf-

FIT-FITTER GOLF

ZUHAUSE IN
FORM KOMMEN
FÜR DIE SAISON

Alle Übungen inkl.
Anleitungen als
PDF zum
Download!





schwung befinden sich dabei im Rumpfbereich. Die Rumpfmuskulatur stellt ein wichtiges Bindeglied zwischen oberen Extremitäten (den Armen), welche die Schlagbewegung ausführen und unteren Extremitäten (den Beinen), die einen sicheren Stand gewährleisten sollen, dar. Im Rumpf müssen demnach in kürzester Zeit sämtliche Muskelpartien optimal und schnell genug koordiniert werden. Nur so erlangt man die

nötige Stabilität in der Körpermitte, sodass die Schwungbewegung auch bestmöglich ausgeführt werden kann. Dies senkt das Risiko für Verletzungen und Rückenproblemen um ein Vielfaches. Weitere wichtige Muskeln für einen Golfer befinden sich im Bereich der Schulter und Brust. Dort wird beim Schwungstart die Drehbewegung erzeugt. Zusätzlich werden die Bein- und Gesäßmuskulatur

latur im hohen Maße beansprucht. Zum einen, um fest und stabil zu stehen und zum anderen, um sich effektiv abdrücken zu können. Wer sein Golfspiel langfristig verbessern möchte, kommt um die Kräftigung seiner Golfmuskeln und um die Verbesserung seiner Kraftausdauer nicht vorbei. Doch noch viel wichtiger ist der Ausgleich muskulärer Dysbalancen. Beim Golfschwung handelt es sich um eine sehr einseitige Belastung für den Körper. Deswegen ist es von großer Bedeutung, diese muskulären Dysbalancen auszugleichen. Sprich, vor allem unilaterale (einseitige) Übungen durchzuführen und die Rückenmuskulatur zu stärken. Dies senkt das Verletzungsrisiko und eventuelle Rückenprobleme um ein Vielfaches. Zudem kann der Golfschwung viel flüssiger ausgeführt werden.

Übungen dafür könnt ihr wunderbar zu Hause machen. Alles was ihr dazu benötigt ist ein eine Matte oder weiche Unterlage, ein Theraband und eine kleine Hantel oder Wasserflasche.



1. Air Squats 15x
 2. Glute Bridge 20x
 3. Liegestütze auf einem Hocker 10x
 4. Rudern mit Theraband 15x
 5. Superman Circles 15x
 6. Reverse Fly mit Theraband 15x
 7. Planks 60 Sekunden
 8. Planks mit Drehung 15x
- Alle direkt hintereinander.
Danach 1-2 Minute Pause. Für 3 Durchgänge



Alle Übungen inkl.
Anleitungen als
PDF zum
Download!



PING® | G425

CUSTOM FITTING TAG

30.04.



MOI BIS ZUM MAX

13.00 - 18.00 Uhr

PERSÖNLICHES FITTING MIT EINEM PING MASTER FITTER.
MILLIONEN VON CUSTOM FITTING KOMBINATIONEN FÜR HERREN, DAMEN UND JUNIOREN.

TRACKMAN™ LAUNCH MONITOR.

Lassen Sie sich Custom Fitten von einem PING Produkt Spezialisten um Ihnen dabei zu helfen niedrigere Scores und Ihr bestes Golf zu spielen.

BUCHEN SIE NOCH HEUTE IHREN TERMIN



Golf Club Hardenberg e.V.
Gut Levershausen
37154 Northeim

Tel.: 05551 - 90 838 0



PING Polo
89,-

TIGA Pullover
119,-

CHERVO Weste
299,90

**FOOTJOY
Handschuhe**
20,90

**FALKE
Socken**
19,-

PING Cap
32,-

ABACUS Hose
89,-

**FOOTJOY
Schuhe**
239,-

shop.gchardenberg.de

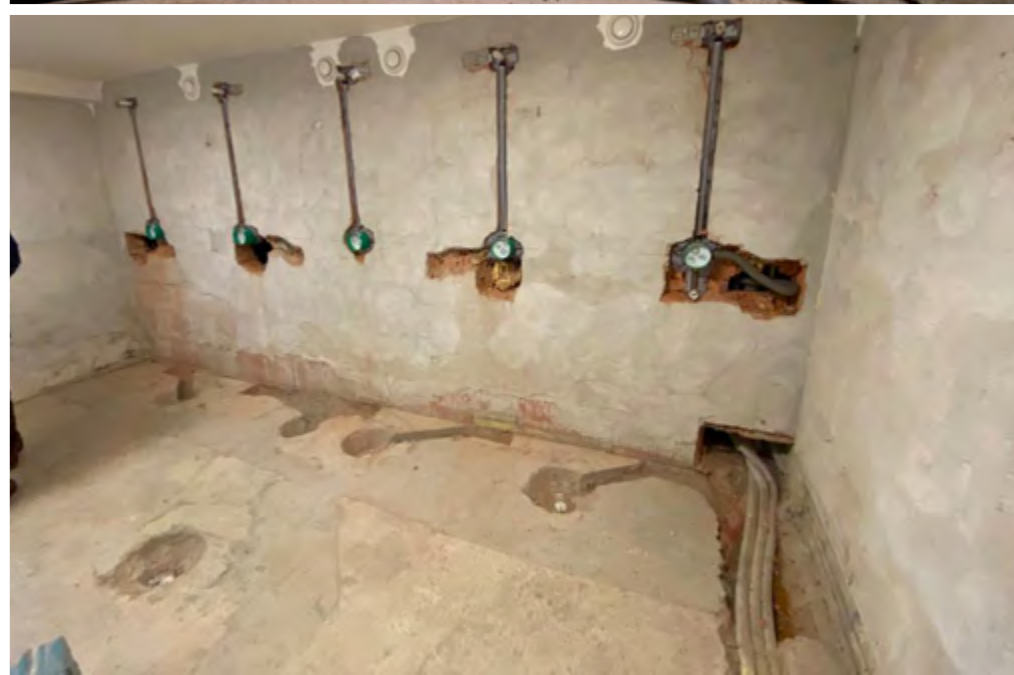
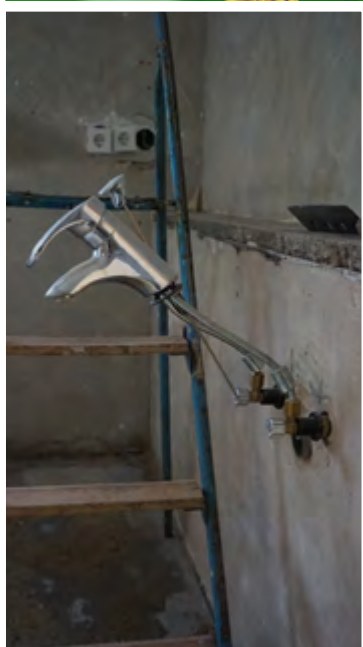


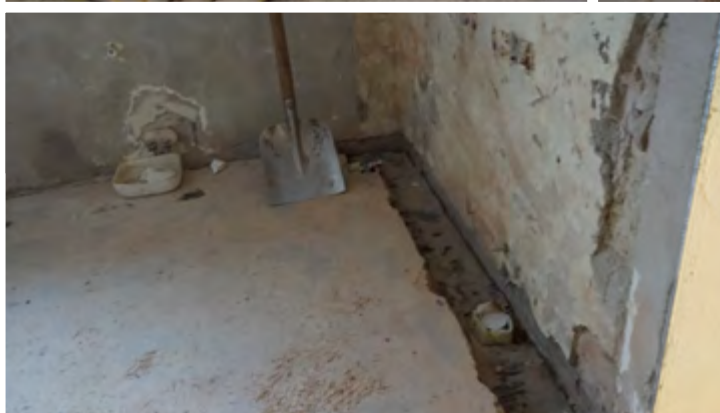
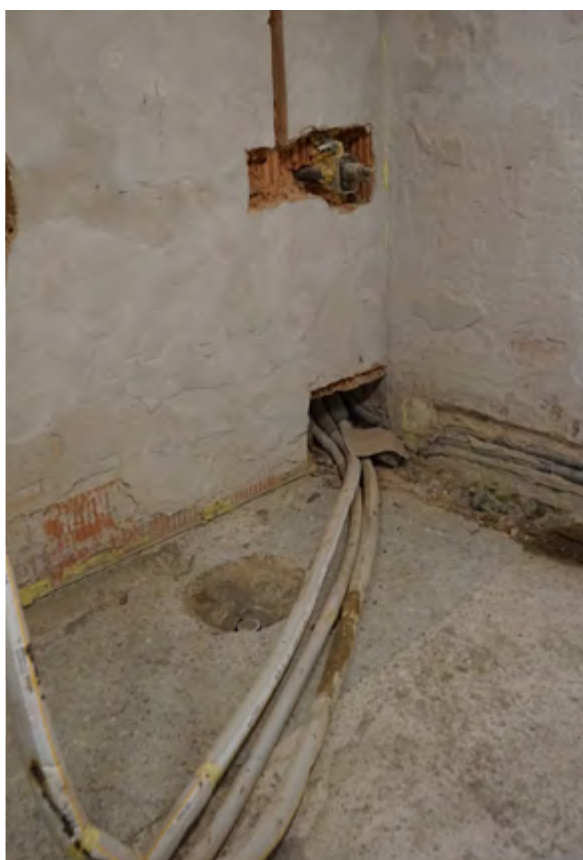
JETZT KOMMT DER HAMMER



Als die ersten Pläne gemacht wurden, konnte man es sich schwer vorstellen. Aber als die ersten Schwünge mit dem Hammer gemacht wurden, war schnell klar, dass es eine Mega Baustelle sein würde.

Off-Season? Nicht beim Golfclub Hardenberg! Und wenn eine Baustelle nicht reichen sollte, dann machen wir aus einer nicht zwei, sondern gleich drei Baustellen, damit das neue Jahr in einem neuen Look glänzen kann. Mehr wollen wir an dieser Stelle nicht verraten, sondern lassen die Bilder sprechen! Unsere große Bilderreihe von den Baustellen und dem, was in der Zeit umgesetzt wurde, als der Golfplatz gesperrt war und zeitweise, wegen des plötzlichen Wintereinbruchs, auch nicht erreicht werden konnte.





ENDLICH WIEDER...?



von Jan Thomas Ockershausen

■ nzwischen jährt sich der Zeitpunkt, zu dem der erste Lockdown in Deutschland ausgerufen wurde. Eine Geburtstagsfeier erscheint dennoch unangemessen, vor allem angesichts der Tatsache, dass der kleine Bruder des Jubilars, der zweite Lockdown, uns nach wie vor plagt. Ein Ende der Pandemie scheint in weiter Ferne. Corona hat Deutschland fest im Griff und mit ihm seine Golfplätze.

Besonders angenehm wird diese Situation keiner finden, wenngleich die Beschneidung unserer persönlichen Freiheit sicherlich in keinem Verhältnis zu den gesundheitlichen Folgen steht, die Menschen zu erleiden haben, die an diesem tückischen Virus erkrankt sind. Doch trotz allem bringt Corona auch nicht nur Schlechtes mit sich, macht es uns doch auch klar, welchen Wert scheinbar alltägliche Dinge haben, die wir ansonsten ohne groß nachzudenken „mitgenommen“ haben.

Und so werden viele Gespräche dieser Tage dominiert von all dem, was wir uns wünschen und tun würden, wenn das Virus sich endlich verzogen hat.

Endlich wieder könnten wir ohne Furcht und Mund-Nasenschutz Dienstags und Mittwochs nach Abschluss der Herren- oder Damenrunde im Clubhaus sitzen, unsere Doppelbogeys herunterspülen oder die Birdies begießen. Bei einigen Sportskameraden könnte zwar insbesondere das recht häufige Erfordernis eines „Herunterspülens“ die Leber ernsthaft in Mitleidenschaft ziehen, auf der anderen Seite erscheint dieser Zustand dem eines ständigen Eingesperrtseins mit FFP2-Maske vor dem Riechorgan durchaus vorzugswert.

endlich

Endlich wieder könnten wir uns an Tee 1 mit Handschlag begrüßen oder nach guten Schlägen abklatschen, ohne hinterher gleich unter die Sagrotandusche springen zu müssen. Golf ist zwar eine vorwiegend körperlose Beschäftigung, aber mit etwas zwischenmenschlicher Nähe spielt es sich dennoch besser.



Endlich wieder könnten wir - unter Missachtung der neuen geschwindigkeitsfördernden Regeln - vor dem Putten die Fahne anfassen und sogar aus dem Loch ziehen und uns in der durch diese Tätigkeit eingeleiteten Phase höchster Konzentration fühlen wie die Profis - auch wenn dieses Gefühl bei entsprechender Anzahl der Putts auf demselben Grün zuweilen 3 bis 4 mal durchlebt werden müsste.

nicht

Endlich wieder könnten wir zwanglos mit Blick auf die 18 des Göttingen Course mit unseren Flightpartnern und allen die es noch werden wollen, die Sonne genießend Zeit verschwenden, ohne dass die Begriffe Aerosol, Antikörper oder Impfchaos sich in unsere Kommunikation mogeln.

Endlich wieder wäre das Handicap die vorherrschende Zahl in unserem Leben und nicht der R-Wert und auch die Spielvorgabe würde die 7-Tage-Inzidenz als wichtigste Zahl des Tages verdrängen.

Endlich wieder würde sich der Smalltalk und der Flurfunk im Club mit unseren jeweiligen Urlaubszielen und neuangeschafften Kraftfahrzeugen befassen und nicht mit der bangen Frage, ob die nächste Golfreise ins Hochrisikogebiet überhaupt noch möglich ist.

Endlich wieder könnten wir froh und sorglos Golf spielen. Vielleicht sogar in 4er Flights?

mehr

Hoffen wir, dass alle diese „Endlich wieder“ in Erfüllung gehen und dass es bald heißt „Endlich nicht mehr“.

STECKBRIEF

Name: Patricia Kreuzer

Alter: 51

Beruf: gelernte Bürokauffrau, Betreuung von Golfmitgliedern und Gästen

Freizeit: In meiner Freizeit gehe ich gerne mit meinem Mann spazieren und fahre mit Begeisterung Rad. Lässt es die Zeit zu, schwinde ich mich auf mein Motorrad und im Herbst sammle ich begeistert Pilze in unseren heimischen Wäldern. Kochen und Backen sind ebenfalls eine Leidenschaft. Reisen gehört in der Winterzeit zu meiner liebsten Freizeitgestaltung. Dann bin ich mit meinem Mann gerne in Florida und Neuseeland unterwegs.



Seit wann bist du mit an Bord des GC Hardenberg?

Am 01. März bin ich zum Team des GC Hardenberg gekommen und freue mich auf eine abwechslungsreiche Tätigkeit hier im Resort mit netten und kompetenten Kollegen.

Welche Aufgaben warten auf dich?

Zukünftig werde ich die Turniere betreuen und diese auch mit meinen Kollegen organisieren und abwickeln. Im Rahmen der Mitgliederverwaltung werde ich den Mitgliedern mit Rat und Tat zur Seite stehen.

Kannst du bitte etwas zu dir als Person erzählen, beruflich aber auch privat.

Nach meiner Ausbildung zur Bürokauffrau bin ich vor vielen Jahren in den Golfsportbereich gewechselt. Begonnen hat alles hier auf dem Hardenberg (damals noch Golf Club Göttingen e.V.) und ich war seitdem als Clubsekretärin in verschiedenen Clubs bzw. auf verschiedenen Anlagen tätig. Viele Jahre habe ich mit meinem Mann unseren Golf Shop geführt und in dieser Zeit das auf der jeweiligen Anlage tätige Clubbüro unterstützt.

Einige kennen mich vielleicht schon; meine letzte Arbeitsstätte war das benachbarte Sport- und Golf-Resort Gut Wissmannshof in Staufenberg.

DIE ZWEI NEUEN IM GOLF CLUB



STECKBRIEF

Name: Stefanie Hildebrand

Alter: 40 Jahre jung

Beruf: Eventmanagement, Marketing Specialist, Projektmanagement, Social Media Manager

Freizeit: Seit Oktober ist Waltraud, eine bezaubernde große Schweizer Sennenhündin, ein Teil unserer Familie. Bewegung in der Natur – Spazieren gehen, Wandern, Joggen. Kreatives Handwerken in Küche und Werkstatt.

Seit wann bist du mit an Bord des GC Hardenberg?

Seit dem 15. Januar bin ich Teil des GC Hardenbergs Teams. Ich wurde toll von den Kollegen aufgenommen und freue mich auf die spannenden und herausfordernden Aufgaben, die mich erwarten. Schon die ersten Wochen haben mir sehr viel Spaß bereitet und jeden Tag lerne ich etwas dazu. Ich kann es kaum erwarten, dass die Golfsaison losgeht und ich den Golfclub mit all seine Menschen kennen lernen darf.

Welche Aufgaben warten auf dich?

In erster Linie werde ich im Marketing Thorben Rudolph und Thomas Keisch unterstützen und dabei nicht nur Ansprechpartnerin sein sondern auch die laufenden und anstehenden Marketingprojekte koordinieren und organisieren. Dabei bekommen die INSIDE und die digitalen Medien meine besondere Aufmerksamkeit.

Kannst du bitte etwas zu dir als Person erzählen, beruflich aber auch privat.

Nach meiner Ausbildung zur Veranstaltungskauffrau wollte ich meinen beruflichen Weg unbedingt noch erweitern und habe ein Studium zur Kommunikationsfachwirtin absolviert. Parallel dazu habe ich ein Praktikum bei ottobock in Duderstadt begonnen. Dort wurde ich noch während des Studiums in eine Festanstellung

übernommen und habe mein Berufsleben im Marketing als Projektmanagerin und Marketing Specialist gestaltet.

Privat haben mich von frühester Kindheit Sport und Natur begleitet. Meine Mama hat mir und meiner großen Schwester bereits im zarten Alter von drei bzw. vier Jahren (Nina ist nur ein Jahr älter als ich) das Skifahren beigebracht. Tennis und Handball prägten meine Kinder- und Jugendjahre.

Meine zweite Heimat ist das Allgäu. Ein großer Teil meiner Familie lebt dort und auch mein Mann ist dort mittlerweile zu Hause. Der Berg und die Natur sind unsere Freiheit. Den Golfschläger habe ich auch schon geschwungen. Da meine Eltern begeisterte Golfer sind, blieb es natürlich nicht aus, dass ich gemeinsam mit ihnen den Public Course bespielt habe. Jetzt steht ganz oben auf meiner Agenda, das Golf-Spielen richtig zu lernen. Ein toller Sport – eine tolle Chance. Bewegung in der Natur ist für mich die perfekte Kombination.

Indoor haben mich meine Küche und meine Werkstatt voll im Griff. Als leidenschaftliche Köchin liebe ich es, saisonale und regionale Speisen zuzubereiten; mit Vorliebe in Kombination mit orientalischen und mediterranen Einflüssen. Und wenn die Küche nicht meine Werkstatt ist, dann findet meine Kreativität zwischen Farben, Pinseln, Akkubohrer, Nägeln und Schrauben ihren Raum.

GOLF CLUB WEITERHIN BETROFFEN

B 241 AM HARZTOR ERST ENDE SEPTEMBER WIEDER BEFAHRBAR

Die Baustelle an der Bundesstraße 241 im Bereich Harztor in Northelm wird die Autofahrer und insbesondere die Berufspendler noch weitere sieben Monate ärgern. Bis Oktober müssen sie noch die zeitaufwendigen Umleitungen über Elvershausen oder Suterode nutzen. Dann erst wird die B 241 wieder befahrbar sein.



Foto: Robert Jelinek

Allerdings eine gute Nachricht gibt es auch: Der Wintereinbruch mit den starken Schneefällen im Februar hat den Bauzeitplan am Harztor nicht durcheinandergewirbelt. Der vereinbarte Fertigstellungstermin für die Gesamtbaumaßnahme Ende Oktober hat weiterhin Bestand. Bereits Anfang Oktober soll jedoch der Verkehr wieder rollen. Die Baufirma habe von ihrem vertraglich eingeräumten Recht, die Bauzeit wegen Schnee und Frost zu verlängern gegenüber der Stadt keinen Gebrauch gemacht. Und das, obwohl die Bauarbeiten wegen der Wetterunbilden unterbrochen werden mussten. Das bestätigte die Stadtverwaltung auf HNA-Anfrage.

Bereits abgeschlossen sind die Bauarbeiten im ersten Bauabschnitt im Bereich Schauptenstiel. Hier ist schon asphaltiert worden. Das teilte die Stadt Northelm mit, die für alle am Ausbau beteiligten Behörden – städtischer Eigenbetrieb Abwasserbeseitigung (EBA), Stadtwerke Northelm und Straßenbaubehörde Bad Gandersheim – spricht.

Die Arbeiten im zweiten Bauabschnitt vom Schauptenstiel bis zur Einmündung des Ostring finden derzeit planmäßig statt, so ein Stadtsprecher. Der Kanalbau sei bis auf einzelne Hausanschlüsse abgeschlossen.

Aktuell erfolgten die Leitungsverlegungen für Gas und Wasser durch die Stadtwerke. Asphaltiert werden soll dieser zweite Abschnitt zwischen Ostring und Harztorkreuzung ab Ende März, sodass man dann sowohl die Tankstelle als auch zum Beispiel das Autohaus am Harztor wieder von Northelm aus ohne Holperpiste anfahren kann. Die Arbeiten im dritten Bauabschnitt von der Einmündung Ostring am Stadtfriedhof vorbei bis zur Einmündung Lohgraben (Flugplatzzufahrt) haben am 25. Februar begonnen.

Hier werden zunächst die Kanalrohre auf der Südseite verlegt. Der Anliegerverkehr werde in diesem Bereich einspurig am Baufeld vorbeigeführt und durch eine Ampelanlage geregelt. Die Grundstückszufahrten würden

von der Baufirma stets hergerichtet, sodass die Grundstücke erreichbar bleiben.

Im dritten Bauabschnitt vom Ostring bis zum Lohgraben erfolgt aktuell der Kanalbau und etwas später auch parallel der Leitungsbau durch die Stadtwerke.

Ende Juli soll dann der Straßenausbau auf dem rund 800 Meter langen Abschnitt entlang des Stadtfriedhofs starten. Die letzten Asphaltierungsarbeiten sind in diesem Abschnitt für Ende September vorgesehen. Danach könne der Verkehr wieder fließen.

Weitere Bauarbeiten betreffen danach nur noch die Straße Am Lohgraben. Auch an der Harztorkreuzung wird es nach Angaben der Stadt noch Bauarbeiten geben. Nach Erneuerung eines Kanalschachtes soll der gesamte Kreuzungsbereich eine neue Asphaltschicht bekommen. Die Bauarbeiten sollen Ende März beginnen, die Kreuzung währenddessen weiter nutzbar bleiben, so ein Stadtsprecher.

Quelle: Axel Gödecke - hna.de



Unkorrekte Handicaps?

Warum hängt es beim neuen World Handicap System?

von Stefan Quirnbach

Liebe Mitglieder und Gäste,

wer von Ihnen seit Dezember immer mal wieder sein Handicap gecheckt hat, bekam unter Umständen ein paar Schwankungen präsentiert. Der Hauptgrund dafür ist die immense Anzahl von Spielern sowie die dazu gehörige große Anzahl von Turnieren, die mittels der Software vom Alten in das Neue System übertragen werden mussten.

Es kann so zum Beispiel sein, dass nur 7 statt 8 Ergebnisse, trotz ausreichend vorhandener Turniere, zur Ermittlung des neuen Index herangezogen wurden, oder dass bestimmte Ergebnisse nicht in Ihrem Scoring Record auftauchen, weil sie durch den Vorgabenausschuss händisch korrigiert wurden.

Es kommt auch vor, dass Ergebnisse von Spielern mit gleich lautenden Namen verwechselt wurden, oder die Zuordnung zu dem richtigen Heimatclub wegen einiger Vereinswechsel nicht sauber abzugrenzen ist. Der Deutsche Golf Verband beteuert, dass er davon ausgeht, dass alle Handicaps zum Start der neuen Hauptsaison am 1. April korrekt dargestellt werden.

Die Handicaps eines jeden Golfers in Deutschland werden ab 2021 zentral vom DGV verwaltet und nicht mehr wie zuvor, von den Clubs. Um 00.00 Uhr jede Nacht werden alle an dem Tag erspielten Handicap-relevanten Ergebnisse durch das Intranet an den DGV gemeldet und dann findet die Errechnung der Handicap Indizes statt.

Sie können Ihre aktuelle Vorgabe unter golf-dgv.de checken. Registrieren Sie sich mit ihrer DGV Ausweisnummer und schon sind Sie drin. Sie können dort Ihren „Handicap History Sheet“ also alle Ihre gespielten Ergebnisse der letzten Jahre sehen. Die fett gedruckten sind die besten Ergebnisse, die in der anderen Ansicht,

dem Scoring Record addiert werden. Sollte sich Ihr neuer World Handicap Index von der alten EGA Vorgabe um bis zu 1,5 Schläge geändert haben, so ist das ein ganz normales Ergebnis und im Prinzip auch nicht zu beärgen. Hat sich aber die neue Vorgabe um mehr als 1,5 Schläge verändert, können Sie uns im Club ansprechen und um eine Überprüfung bitten.

Sollten Sie darüber hinaus mit dem neuen Handicap nicht einverstanden sein, können Sie sich an den Vorgabenausschuss des GCH wenden und eine Korrektur erfragen. Allerdings ist das nicht mehr in der Hoheit des Clubs, sondern obliegt dem DGV. Der Vorgabenausschuss überprüft den Antrag und schickt ihn zur Entscheidung nach Wiesbaden.

Meiner Überzeugung nach wird das neue System für realere Vorgaben sorgen. Bleiben Sie ein wenig geduldig und freuen Sie sich auf den Turnierstart und die Möglichkeiten, das Handicap zu verbessern oder zu mindestens zu halten.



PUMA Polo
89,95

ADIDAS Cap
25,-

TIGA Pullover
119,-

ABACUS Hose
89,-

FOOTJOY Socken
19,40

FOOTJOY
Schuhe
239,-

NEUES AUS DEM PROSHOP

TITLEIST Cap
30,-

GIRLS GOLF Polo
79,-

FOOTJOY Handschuhe
20,90

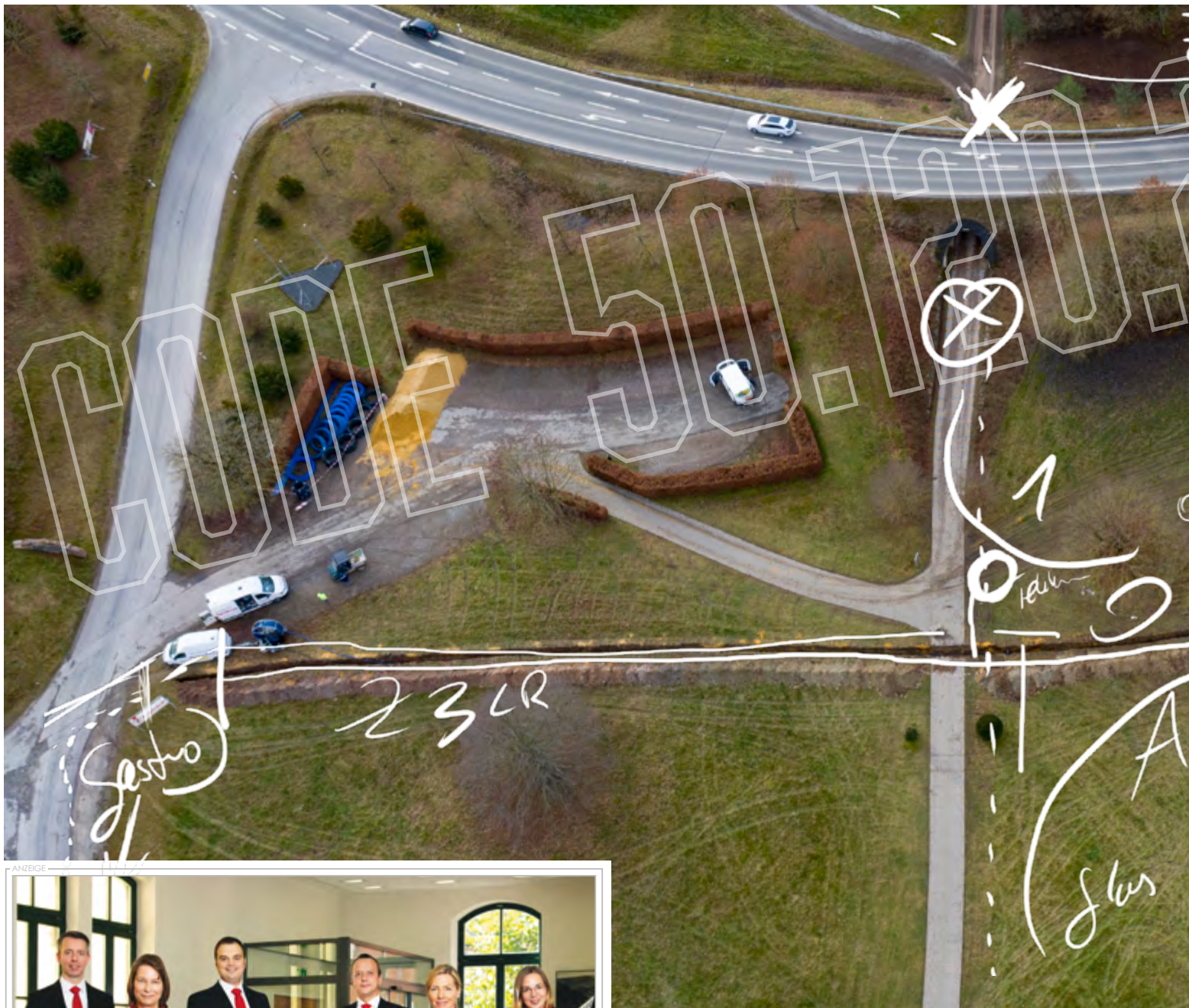
TIGA Pullover
119,-

ALBERTO Hose
149,95

FALKE Socken
13,-

FOOTJOY Schuhe
209,-

shop.gchardenberg.de



ANZEIGE



**Gute Partner
sind unbezahlbar.**



www.KSN-Northeim.de

**Besondere Anforderungen
verdienen besondere Beratung.**

Unser Private Banking verbindet kompetente Vermögensberatung mit nachhaltigen Werten und persönlicher Nähe.
In Kooperation mit der Frankfurter Bankgesellschaft bieten wir Ihnen individuelle Anlagelösungen auf höchstem Niveau.

 **Kreis-Sparkasse
Northeim**

**Frankfurter
Bankgesellschaft**
PRIVATE BANK | Zürich | Frankfurt





SAVE THE BAG

JETZT SCHRANK SICHERN

In unserer Caddiehalle können dieses Jahr wieder Schränke gemietet werden. Nach dem Erneuern der Eingangstür und dem Einbinden in unser Überwachungssystem können diese abschließbare Boxen für eine Jahrespauschale von nur 105,60 € von unseren Mitgliedern angemietet werden.

Per Mail: info@gchardenberg.de oder telefonisch!

TELEFON:
05551-
908380



CADDIEHALL

INNOVATION AUS TRADITION

— Est. 1700 —
Hardenberg
DISTILLERY

Seit mehr als 300 Jahren werden auf dem Hardenberg Spirituosen gebrannt. Und mit den Produkten der Hardenberg Distillery gehen wir seit 2019 neue Wege und verbinden traditionelle Herstellungsmethoden mit modernen Veredelungstechniken – Innovation aus Tradition.



Callaway
✓

Fitting Day

02.05.21

10.30 - 16.00 Uhr



Golf Club Hardenberg e.V.
Gut Levershausen
37154 Northeim

Tel.: 05551 - 90 838 0
www.gchardenberg.de





PROJEKT CODE 40.120.2300+750



Nähe verbindet.

KSN - gut für die Region.

Das Vertrauen unserer Kunden begleitet uns seit über 150 Jahren. Dabei profitieren unsere Kunden von unserer Markterfahrung und Finanz-Kompetenz von A-Z: Anlegen, Bausparen, Finanzieren, Versichern und Zuhören. Vom kostenlosen Startgirokonto für Schüler bis hin zur Altersvorsorge und Vermögensplanung.

Wir beraten Sie - KSN.

 Kreis-Sparkasse
Northeim

KSN Nähe
verbindet.

www.ksn-northeim.de

SCHON GEWUSST...?

19 Fakten zum Angeben

Karlsruhe macht's möglich

Das längste Golfloch Europas befindet sich im Golfpark Karlsruhe Gut Batzenhof. Bahn 17 („Long Way“) ist ein Par 6 mit 740 Metern für Herren und 600 Metern für Damen.

Unwahrscheinlich. Nicht unmöglich

Für einen Durchschnittsgolfer liegt die Chance auf ein Hole-in-One bei 1 zu 12.500. Bei einem Pro dagegen bei 1 zu 2.500. Umso erstaunlicher, was John Hudson beim Martini Tournament 1971 gelang, als er zwei Hole-in-Ones in Folge erzielte.

Golfplatz statt Armee

Schottland gilt als Ursprungsland des Golfsports. Doch es gab durchaus Anlaufschwierigkeiten. Im 15. Jahrhundert wurde das Ausüben des neuen Hobbies mehrfach verboten, da die Männer nicht mehr ihrem Militärdienst nachkamen. Golf hat dann doch einfach mehr Spaß gemacht.

Cadet

Wieso heißt der Caddie eigentlich Caddie? Abgeleitet ist der Begriff vom französischen Wort „cadet“, was so viel heißt wie „Jüngster“.

Dimples zählen

Schon mal die Grübchen („Dimples“) auf einem Golfball gezählt? Sie sollten auf etwa 336 kommen.

Nacktgolf

Wer schon immer mal Golf so spielen wollte wie Gott uns schuf - sprich nackt - der muss sich nur ins Nachbarland begeben. Denn auf dem La Jenny Golf Course in Frankreich ist es die absolute Regel, ohne Klamotten abzuschlagen.

Golf auf dem Mond

Golf ist die einzige Sportart neben Speerwerfen, die auf dem Mond ausgeübt wurde. 1971 spielte Alan Bartlett „Al“ Shepard, Jr. ein einhändiges Eisen 6.

Bogey Golfer

Ein Begriff, den man häufiger hört. Doch was bedeutet er eigentlich. „Bogey Golfer“ sind Spieler mit einem Handicap von 18. Rund 20 Prozent haben diese Marke unterschritten. Der Rest liegt darüber.

Klassisches Leder

Die allerersten Golfbälle wurden aus Leder und Gänsefedern hergestellt. Ein äußerst teures Produkt, dass das Verlieren von Golfbällen noch schmerzhafter machte.



betten-damm.de

Herkunftstheorie

Der Mythos, das Wort „Golf“ setze sich aus „Gentleman only. Ladies forbidden“ zusammen, kann nicht bestätigt werden. Geht es nach den Schotten liegt der Ursprung vielmehr beim Verb „goulf“, was so viel heißt wie schlagen. Dies sind jedoch nur zwei von vielen Herkunftstheorien.

Wasserbälle

125.000 Bälle landen jedes Jahr im Wasserhindernis der berühmten 17 des TPC Sawgrass.

Kalorien verbrennen

Wer die 18 Löcher zu Fuß bewältigt, läuft circa 6,5 Kilometer. Ein 86 Kilogramm schwerer Mann verbrennt dabei um die 430 Kalorien pro Stunde. Kein schlechtes Workout.

Sandhügel

Bis in das frühe 20. Jahrhundert teete man noch auf kleinen Sandhügeln auf.

Long Drive

Der längste je gemessene Drive geht zurück ins Jahr 1974. Der englisch-amerikanische Profigolfer Michael Hoke Austin haute seinen Ball beim US National Seniors Tournament über 470 Meter weit.

Geschwindigkeitsvorteile

Die Schwunggeschwindigkeit einer Durchschnittsgolferin liegt bei etwa 100 km/h. Die eines männlichen Durchschnittsgolfers bei 135 km/h. Bei den Profis beträgt die durchschnittliche Schwunggeschwindigkeit etwa 154 km/h (Damen) beziehungsweise 174 km/h (Herren). Die Long Drive Champions erreichen Geschwindigkeiten von bis zu 245 km/h

Warm gleich lang

Sind Sie nicht zufrieden mit Ihrer Länge? Dann sollte Sie in wärmere Gefilde fahren. Denn: Je wärmer es ist desto weiter fliegt Ihr Ball. Dies liegt an der geringeren Dichte der Luft.

Golf als Ausgleich

Schauspieler und leidenschaftlicher Golfer: Samuel L. Jackson hat eine Klausel in seinem Vertrag, die es ihm erlaubt, auch während der Drehtage zwei Mal die Woche Golf spielen zu gehen. Sollte in jedem Arbeitsvertrag vorhanden sein.

Hoch und weit

Wer den längsten Golfplatz der Welt spielen möchte, muss nach China reisen. Der Jade Dragon Snow Mountain Golf Club in Lijiang ist ein Par-72-Kurs mit einer Gesamtlänge von

mehr als 7.816 Metern. Da der Platz aber knapp 3.300 Meter über dem Meeresspiegel liegt, fliegt der Ball deutlich weiter als gewöhnlich.

Koreanisches Par 7

Das längste Golfloch der Welt befindet sich in Südkorea. Die dritte Spielbahn des Jeongeup Course im Gunsan Country Club misst satte 1.004 Meter und spielt sich als Par 7.





GOLF SERIES

G O L F R E S O R T H A R D E N B E R G

07. JUN

14. JUN

18. JUN

30. JUL

03. SEP

17. SEP

Sauna-Qualität aus Deutschland

Ein Besuch in der Sauna ist die schönste Art, ins Schwitzen zu kommen. Als Spezialist für die Herstellung hochwertiger Sauna-Lösungen bieten wir von TEKA-Saunabau unseren Kunden die ganze Vielfalt der Saunafertigung – von der preiswerten Standard-Saunakabine für Einsteiger bis hin zur komplett individuell geplanten Designsauna, die das jeweilige Zuhause, den Wellnessbereich Ihres Hotels, Day Spas oder Fitness-Studios perfekt ergänzt. Ob eigene Sauna fürs Zuhause oder zur gewerblichen Nutzung, Innen- oder Außensauna, Massivholzsaua oder wärmegegedämmte Saunakabine in Elementbauweise, Infrarot-Wärmekabine oder Dampfbäder – unsere Sauna-Lösungen sind so vielfältig wie unsere Kunden und ihre Wünsche.



GRÄFLICHER LANDSITZ



HARDENBERG
G O L F R E S O R T

PUBLIC COURSE

GOLF RESORT GUT LEVERSHAUSEN

GRÄFLICHER LANDSITZ



HARDENBERG

GOLF FÜR JEDEN

GOLF RESORT

Das Spielen auf dem PC des GC Hardenberg ist ohne Platzterlaubnis oder ohne eine Mitgliedschaft möglich.

1. Nutzungsmöglichkeit für Kunden der Stefan Quirnbach Golfschule

Für Gäste, die bei der SQ Golfschule einen Platzreifekurs belegen, gilt folgendes Angebot:

- a. Nach der Teilnahme an einem PE Kurs der SQ Golfschule kann der PC einen Monat kostenfrei genutzt werden.
- b. Nutzung des PC für 2 Monate, sowie einmalig einen der beiden Meisterschaftsplätze spielen (nur mit bestandener PE; NC oder GC nach Verfügbarkeit und nicht am WE).
45,- € p.P.
- c. Nutzung des PC für 3 Monate, sowie einmalig jeden der beiden Meisterschaftsplätze spielen (nur mit bestandener PE, NC und GC nach Verfügbarkeit und nicht am WE).
80,- € p.P.

Preisliste für alle anderen Gäste

- **1 Runde** **10,- € p.P.**
- **Tagesgreenfee** **18,- € p.P.**
- **12er Tageskarte** **180,- € p.P.**
- **1 Monat Nutzung** **45,- € p.P.**

Nutzung des PC für 2 Monate, sowie einmalig einen der beiden Meisterschaftsplätze spielen (nur mit bestandener PE; NC oder GC nach Verfügbarkeit und nicht am WE).
75,- € p.P.

Nutzung des PC für 3 Monate, sowie einmalig jeden der beiden Meisterschaftsplätze spielen (nur mit bestandener PE, NC und GC nach Verfügbarkeit und nicht am WE).
98,- € p.P.

Alle Angebote sind pro Person nur 1x gültig!

ALL- IN Platzreife Angebot

Der All- In PE Kurs beinhaltet in einem Preis eine Vielzahl von Leistungen:

- INKL.** Teilnahme an einem PE Kurs der SQ Golfschule
 - PLUS:** 1 Halbschlägersatz Fa. Wilson mit Tasche
 - PLUS:** 30 Token
 - PLUS:** Nutzung des PC für 3 Monate sowie einmalig jeden der beiden Meisterschaftsplätze spielen (nur mit bestandener PE, NC und GC nach Verfügbarkeit und nicht am WE).
- Gesamtpreis 784,- €**



INSIDE: Lieber Uwe, stelle dich bitte kurz vor:

Dr. Uwe Franz: Ich bin 66 Jahre alt, verheiratet und habe 3 Kinder mit 6 Enkelkindern, die mir und meiner Frau sehr viel Freude bereiten. Seit Anfang 2021 bin ich im Ruhestand; davor war ich als niedergelassener Allgemeinmediziner im Landkreis Northeim tätig. Einen großen Teil meiner Freizeit verbringe ich mit sportlichen Aktivitäten. Das war schon immer so; häufig Ballsport, aber es darf auch Jogging oder Rennradfahren sein.

INSIDE: Wann hast du mit dem Golfen angefangen?

Dr. Uwe Franz: Vor etwa 20 Jahren habe ich mit meiner Tochter Vera an einem Schnupperkurs hier im Golfclub teilgenommen. Mir war schnell klar, dass ich am Golfen Freude habe und mein Glück mit den Schlägern versuchen will.

INSIDE: Was verbindest du ganz persönlich mit dem Men's Day?

Dr. Uwe Franz: Einen Termin, der in meinem Kalender fest eingeplant ist, verbunden mit der Möglichkeit, immer wieder neue Mitspieler kennenzulernen und natürlich die sportliche Herausforderung, der ich mich jeden Mittwoch gerne wieder stelle.

INSIDE: Seit diesem Jahr wirst du mittwochs nicht mehr einfach nur Golf spielen, sondern als neuer Captain des Men's Day das Ruder übernehmen. Was bedeutet das für dich?

Dr. Uwe Franz: Neben dem sportlichen Engagement durch die Teilnahme als Spieler bedeutet das Amt vor allem organisatorische Arbeit, wie die Erstellung des Spielplans, die Ansprache möglicher Sponsoren, sowie die Planung und Durchführung des Spieltages. Ich werde also mehr, deutlich mehr Zeit in den Golfsport investieren, als das bisher der Fall war – nicht nur auf dem Platz, sondern auch am Schreibtisch, Telefon oder hoffentlich bald auch wieder bei persönlichen Gesprächen im Clubhaus.

DER NEUE

CAPTAIN DER HERRENRUNDE

im Interview mit

Uwe Franz

INSIDE: Dein Vorgänger und Captain war Theo Schmid. Was denkst du über ihn? Hat er große Fußabdrücke hinterlassen?

Dr. Uwe Franz: Theo ist ein guter, hochgeschätzter Kamerad und bleibt fester Bestandteil des Men's Day. Wir begleiten ihn gern auf dem Weg zum einstelligen Handicap! Er hat die Herrenrunde am Mittwoch maßgeblich weiterentwickelt zum Men's Day, wie wir ihn heute kennen. Selbstverständlich sind dies große Fußabdrücke!

INSIDE: Was war dein erster Gedanke, als dich Theo Schmid gefragt hat, ob du sein Nachfolger werden möchtest?

Dr. Uwe Franz: Ich weiß aus mehrjähriger Erfahrung innerhalb der Vorstandstätigkeit in Sportvereinen, dass ehrenamtliche Arbeit, die Ergebnisse hervorbringen soll, eher nicht aus „Ehre“, sondern vielmehr aus „Arbeit“ besteht, dementsprechend Zeit kostet und besser funktioniert, wenn man nicht allein davorsteht. In erster Linie

fühlte ich mich natürlich geehrt. Zeitgleich war aber klar, dass ich die Entscheidung für dieses Amt gemeinsam mit meiner Ehefrau Gudrun treffen wollte. Gesagt, getan. Glücklicherweise schätze ich mich auch, dass Klaus Zimmermann als Kassenführer, Peter Thomsen und Michael Blum als Mitorganisatoren, sowie Arndt Windhorst als Medienbeauftragter mich unterstützen.

INSIDE: Was ist dir mit diesem Ehrenamt besonders wichtig und welche Ideen hast du für die Zukunft?

Dr. Uwe Franz: Der Men's Day soll natürlich weiterhin erfolgreich und gut besucht sein, das ist mein Hauptanliegen. Mir ist es wichtig, die Mitglieder noch stärker einzubeziehen und allen Interessierten die Möglichkeit zu geben, sich neben dem reinen Spiel zu engagieren und einen Beitrag zu leisten bei der Mitgestaltung des Spiels am Mittwoch.

500g Grüner Spargel
250g Kräuterseitlinge
(leckerer Pilz, auch als Königs-Austernpilz bekannt)
100g Manchego
(spanischer Schafskäse aus der
Region Kastilien-La Mancha)
6 EL Olivenöl
Salz & Pfeffer aus der Mühle



1. Spargel waschen, nicht schälen. Unteres Ende abbrechen. (Grüner Spargel hat eine Art Sollbruchstelle. Nicht erschrecken, manches Mal ist das holzige Ende ein großes Stück.)
2. Topf mit Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen.
3. Spargel in ca. 3 cm große Stücke schneiden.
4. Spargelstücke in kochendes Wasser geben und 1 Minute blanchieren. Abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Gut abtropfen lassen, bzw. am besten auf ein Küchentuch legen und trocken tupfen.
5. Kräuterseitlinge der Länge nach halbieren und dann in ca. 3 cm große Stücke schneiden.
6. Manchego grob hobeln.

ANZEIGE

**... von KENNERN
für GENIEßER!
WIR ♥ SPARGEL**

TREFFPUNKT
Schnabel
... ganz nah dran!
Mo. - Sa.
07.00-22.00

Robert - Schnabel - Straße 1 | 37154 Northeim

Rezepteecke

Frisch auf den Tisch

GRÜNER SPARGEL – KRÄUTERSEITLING - MANCHEGO

Als Vorspeise, Beilage oder Salat zu genießen

ZUBEREITUNG:

- I Das Olivenöl in der Pfanne erhitzen.
- II Kräuterseitlinge in die Pfanne geben und scharf anbraten.
- III Nach ca. 5 Minuten den Spargel dazu geben und salzen. Kräuterseitlinge und Spargel goldbraun anbraten.
- IV Mit Pfeffer würzen und durchschwenken. (Den Pfeffer erst zum Schluss dazu geben, da er sonst verbrennt.)
- V Den grünen Spargel mit den Kräuterseitlingen auf einem Teller anrichten und den grob gehobelten Manchegokäse darüber streuen.
- VI Gerne noch etwas Olivenöl darüber träufeln. Fertig!



Brote Rosado

Kennengelernt haben wir diesen Wein anlässlich einer Weinmesse auf Mallorca, wohin spanische Weinerzeuger uns eingeladen hatten. Welch ein schöner Ort für einen beruflichen Termin! Übriggebliebene Probeflaschen wurden im Anschluss großzügig an uns verschenkt, um nicht im Flugzeug wieder ans Festland zu reisen. Wir haben uns gerne ihrer angenommen und mit ihnen die Tage des Kurzurlaubs beim Wandern, Picknick oder zum Aperitiv vor dem Abendessen umso mehr genossen. Diese schönen Reiseerinnerungen wollen wir mit unseren Kunden teilen, seither ist der Brote Rosado bei uns im Sortiment, zum Fernweh Wecken und Stillen. Der Wein aus dem Hügelland in der DO Valencia wird zu 100 % aus der Garnachatraube gewonnen, Frische und Würze sind ihre Merkmale. Die Domäne Los Pinos baut ihre Weine naturbelassen und auf ökologische Art aus, immer mehr spanische Winzer folgen dieser Philosophie. So entstehen charaktervolle und ortstypische Weine, die mediterrane Speisen aufs Beste begleiten.

Hier passt unsere Empfehlung ideal zu dem gebratenen Spargel, der Manchego-Käse als schmackhafter Botschafter Spaniens macht die Kombination perfekt.

2019 Brote Rosado Garnacha DO Valencia
Bodegas los Pinos
0,75 Euro 8,90

Sie finden diesen Wein in unserem Onlineshop auf www.weinhandlung-Bremer.de. Noch mehr freuen wir uns über Ihren Besuch in unserem Weinhaus in Göttingen-Holtensen, Lenglerner Straße 2, Täglich von 9-18 Uhr geöffnet, Samstags bis 13 Uhr

Als Leser der INSIDE profitieren Sie von unserem Sonderpreis von **8 Euro** (gültig bis zum 30.4.2021, bitte geben Sie bei der Bestellung den Bestellcode „**INSIDE2021**“ an.



ANHÄNGER HAUSCHMUCK OHRSCHMUCK RINGE TAFELN ARMSCHMUCK SPIRITUELLER SCHMUCK WEIBENSCHMUCK

JETZT IM PROSHOP
GUT LEVERSHAUSEN



Gesund bleiben
Spaß haben
Golf spielen

StartUp

Spielen Sie Golf im Golf Club
Hardenberg. Zusammen Spaß
haben und gesund bleiben.

Sie erhalten zusätzliche Ver-
günstigungen für Ehepaare
und Gruppen ab 4 Personen.

Informieren Sie sich über
unsere kostenfreien Schnup-
perstunden zum Kennenler-
nen.

75€ mtl.



Der Driver

Der Driver treibt, das ist sein Zweck,
den Ball ins Feld, möglichst weit weg.
Ich weiß, ich muss das anders sagen:
Nicht Driver müssen Bälle schlagen.

Das muss der Golfer. Ja, und hier
liegt das Problem, das wissen wir.
Zwar hat der Driver unten rum
so ein fast kindskopfgroßes Trumm

(gut, die Metapher ist makaber,
doch irgendwie recht stimmig). Aber
ist auch der Schlägerkopf gewaltig
und sweetpointmäßig vielgestaltig,

er garantiert auf keinen Fall,
dass ihn der Golfer trifft, den Ball.
Wenn das geschieht, wenn weit er fliegt
und mitten auf dem Fairway liegt,

schlägt sich der Golfer selbstbewusst
und anerkennend an die Brust.
Der Driver tat nur seine Pflicht
als schlichtes Spielgerät, mehr nicht.

Doch wenn er ihn nicht voll erwischt
den Ball, wenn der ins Dickicht zischt,
oder getoppt und wie gedrillt
die Wiese mäht und Igel killt...

Wer ist dann Schuld? Der Driver, klar.
Ja, als modern und neu der war...
Doch dies veraltete Gerät...
Kein Wunder, dass das nicht mehr geht.
Ein Driver möchte ich nicht sein.
Der ist im Bag doch meist allein,
weil er die Brüder überragt,
und deshalb wird ihm nachgesagt,

er wär' ein arroganter, steifer
Dickschädel, eben typisch Driver.
Und sicherer, präziser sei
beim Abschlag immer noch Holz drei.

Das trifft den Driver wesenhaft
vom Kopf her tief bis in den Schaff.
Glaubt mir, ein Driver ist entsetzlich
empfindsam und - ach - so verletzlich.

Er will, dass fest man an ihn glaube
und nicht nur eine warme Haube.
Er will, dass er das schönste Holz ist
und dass der Golfer auf ihn stolz ist.

Wenn er das spürt bis in den Schaff,
dann drived der Driver meisterhaft.

Klaus Pawlowski



Mercedes-Benz
AFTER WORK GOLF CUP



Mercedes

- AfterWork -

TURNIERSERIE 2021

07. Mai
28. Mai
11. Juni
02. Juli
09. Juli
13. August
10. September

Anmeldung über das bekannte AWS System oder
direkt im ProShop Gut Levershausen!

Bitte beachten Sie, dass die Uhrzeitangaben noch variieren können.

Sie werden rechtzeitig über Änderungen informiert!



Mercedes-Benz
Emil Frey Kassel/Göttingen

IMPRESSUM

Herausgeber
Golf Club Hardenberg e.V.

Gut Levershausen
37154 Northheim

Tel. 05551 / 90838 0
inside@gchardenberg.de

Chefredaktion
Oliver Bartels (Präsident GC Hardenberg e.V.)
Stv. Chefredakteur- Gerd Eisler

Anzeigen & Vertrieb
Thorben Rudolph (Leitung)
Thomas Keisch
Stefanie Hildebrandt

Fotografie
Thomas Keisch

Layout & Gestaltung
Thomas Keisch (Art-Direktion)

Auflage
4.000 Print
1.400 Mitglieder (digital)
ca. 25.000 INSIDE-Empfänger (digital)

Wir übernehmen für unverlangt eingesendete Texte, Fotos etc. keine Haftung. Von dem Herausgeber gestaltete Anzeigen sind urheberrechtlich geschützt. Eine anderweitige Verwendung ist nur mit schriftlicher Genehmigung möglich. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht die Meinung des Herausgebers wieder. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Aufnahme in elektronische Datenbanken, Mailboxen sowie sonstige Vervielfältigungen, Veröffentlichungen, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Redaktion.

B i l d q u e l l e n :
© Stock by Adobe

© hope	© Smartha
© topor	© Lillyy
© elenabdesign	© Sunflower (Cover)
© anttoniart	© Jan Engel
© shockfactor.de	

CUBORG²

Individuell planen und bauen

✓ **Neubau**
✓ **Umbau**
✓ **Bauplanung**

✓ **Baumanagement**
✓ **Energieberatung (KfW)**
✓ **Sanierung**

www.cuborg.de

An der Stupe 5 · 37124 Rosdorf · Tel. 0551.5002517

RESORT CUP HARDENBERG

12. Juni
2021

Golf Spielen
PROS AUF DEM PLATZ
LONGEST DRIVE
SPEZIAL NEAREST
TOLLE PREISE
UND WEITERE ÜBERRASCHUNGEN

Küchenparty
INKL. GETRÄNKE
BEGLEITPERSONEN ERWÜNSCHT

STEFAN
QUIRMBACH
HARDENBERG

GOLF RESTAURANT
SACHSENROSS

www.gchardenberg.de



WALTER
FELIX THIMM
ERINNERUNGSPREIS

DAS GÄNSELIESEL-TURNIER

22. - 23.05.

GRÄFLICHER LANDSITZ



HARDENBERG

GOLF RESORT

ANZEIGE

ALLROUND-SERVICE[®]
LOGISTICS



UMZÜGE
TRANSPORTE
PREMIUMPAKETVERSAND
ENTSORGUNGEN
LAGERLÖSUNGEN
ENTRÜMPELUNGEN

Allround-Service Logistics GmbH
Maschmühlenweg 36
37081 Göttingen

Telefon: 0551 48 53 10
E-Mail: info@allround-service.de
Web: www.allround-service.de



DR. MATTHIAS REICHART
NOTAR UND FACHANWALT FÜR
BAU- UND ARCHITEKTENRECHT
UND MIET- UND WEG-RECHT



KARL-HEINZ MÜGGE
FACHANWALT FÜR STRAFRECHT
UND STEUERRECHT



MARCO ENGELHARDT
FACHANWALT FÜR VERKEHRSRECHT
UND MIET- UND WEG-RECHT



ROBERT CARL
FACHANWALT FÜR
BAU- UND ARCHITEKTENRECHT



GERO GEIßLEITER
RECHTSANWALT
VERWALTUNGSRECHT



YVONNE WAUKER
RECHTSANWÄLTIN
STRAFRECHT



ERIK PREISS
RECHTSANWALT
MIET- UND WEG-RECHT



BERNHARD DAAMEN
NOTAR a.D. UND FACHANWALT
FÜR VERSICHERUNGSRECHT UND
ARBEITSRECHT



WALTER STURM
FACHANWALT FÜR
VERKEHRSRECHT

Profitieren Sie von kombiniertem Fachwissen!

Als Anwälte und Fachanwälte verschiedener Spezialisierungen bieten wir Ihnen umfassende Rechtsberatung in allen juristischen Belangen.

RKM

ANWALTSKANZLEI • NOTAR

Blackbit

In Kooperation mit



Kanzlei Dr. Reichart, Kriesten, Mügge
Bertha-von-Suttner-Straße 9 • 37085 Göttingen
Tel.: (0551) 707 28-0 • www.rkm-goettingen.de