



## 4-Wochen-Wintertrainingsplan für Golfer (zu Hause)

**Ziel:** Stabilität, Beweglichkeit, Schwunggefühl & Technik verbessern

**Trainingshäufigkeit:** 3–4 Einheiten pro Woche

**Dauer pro Einheit:** ca. 40–50 Minuten

---

### 📅 WOCHE 1 – Grundlagen & Beweglichkeit

**Ziel:** Körper aktivieren, Schwunggefühl finden

#### Tag 1 – Core & Balance

- Plank – 3×30 Sek.
- Bird Dog – 3×10 pro Seite
- Glute Bridge – 3×15
- Einbeinstand (Balanceübung) – 3×30 Sek. pro Bein
- Hüftmobilisation (Kreisen, Öffnen, Schließen) – 5 Min.

#### Tag 2 – Technik & Schwung

- Trockenübungen im Spiegel – 10 Min.
- Langsame Schwünge mit Schläger – 3×15
- Impact-Bag oder Kissen schlagen – 3×10
- 5 Min. Putting auf Teppich (Zielgenauigkeit)

#### Tag 3 – Stretch & Regeneration

- Yoga / Mobility: 20–30 Min.
  - Fokus auf Hüfte, Schultern, Brust, Rücken
- 

### 📅 WOCHE 2 – Stabilität & Rhythmus

**Ziel:** Rumpfkraft aufbauen, Bewegungsfluss trainieren

#### Tag 1 – Core & Kraft

- Side Plank – 3×20 Sek. pro Seite
- Ausfallschritte – 3×10 pro Bein
- Kniebeugen – 3×15
- Russian Twists – 3×15 pro Seite
- Cat-Cow-Stretch – 2×10

#### Tag 2 – Technik & Tempo

- Schwungtempo mit Metronom-App (z. B. 3:1 Rhythmus) – 10 Min.
- Spiegelübungen (Top-of-Swing & Finish) – 10 Min.

- Puttingmatte: 20 Putts auf 1,5 m Distanz

### **Tag 3 – Beweglichkeit & Balance**

- Rotationsübungen mit Besenstiel oder Stick – 3×15
  - Balanceübungen auf instabilem Untergrund (z. B. Kissen) – 3×30 Sek.
  - Dehnen der Hüftbeuger & Brust – 10 Min.
- 

## **WOCHE 3 – Kraft & Schwungkontrolle**

**Ziel:** Energieübertragung & Koordination verbessern

### **Tag 1 – Ganzkörperkraft**

- Squats mit Band oder Gewicht – 3×12
- Liegestütze – 3×10
- Rudern mit Band – 3×12
- Glute Bridge March – 3×15

### **Tag 2 – Schwung & Timing**

- Halb- & Dreiviertelschwünge – 3×10
- Impact Bag – 3×10 mit Fokus auf Treffmoment
- Putting mit geschlossenen Augen – 10 Min.

### **Tag 3 – Core + Mobility**

- Dead Bug – 3×10
  - Hüftkreisen & Schulterrotation – 5 Min.
  - Yoga Flow (YouTube z. B. „Yoga für Golfer“) – 20 Min.
- 

## **WOCHE 4 – Integration & Feinschliff**

**Ziel:** Bewegungen verbinden, Stabilität unter Kontrolle

### **Tag 1 – Kraft & Core**

- Plank Walks – 3×10 Schritte
- Lunges mit Rotation (Schläger über Schultern) – 3×10
- Russian Twists – 3×20
- Side Plank mit Beinheben – 3×10

### **Tag 2 – Technik & Visualisierung**

- Videoanalyse deines Schwungs (Handy aufstellen)
- Langsame Schwünge (Augen zu, Fokus auf Balance) – 10 Min.

- 50 Putts auf verschiedene Distanzen

### **Tag 3 – Regeneration & Mentaltraining**

- Lockeres Mobility-Programm – 20 Min.
- Atemübung: 5 Min. Fokus auf Ruhe und Körpergefühl
- Visualisierung einer idealen Golfrunde

---

### **Nach 4 Wochen:**

Du wirst spüren, dass du:

- stabiler im Schwung stehst,
- deinen Rhythmus besser kontrollierst,
- beweglicher in Hüfte und Schultern bist,
- und selbst beim Putten präziser geworden bist.