



„Unsere Jugend startet fit in die Golfsaison 2026“

Liebe Mitglieder des Golf Club Bonn-Godesberg,
unsere Jugendabteilung bereitet sich seit Mitte Januar intensiv auf die neue Saison vor – und das mit einem klaren Motto:

Golf macht nicht automatisch fit – aber wer gut Golf spielen will, muss fit sein!!

Der moderne Golfsport hat sich stark verändert. Die heutigen Spitzengolfer sind zunächst Athleten – und in zweiter Linie hervorragende Golfer. Kraft, Stabilität, Beweglichkeit und Ausdauer sind entscheidende Faktoren für Konstanz, Länge und Verletzungsprävention. Genau hier setzen wir mit unserer Jugend an.

Bis Ende März absolvieren unsere Nachwuchsspieler erstmals ein strukturiertes Programm mit zehn Athletikeinheiten. Im Fokus stehen Mobilität, Flexibilität, Stabilität, Kraft, Koordination. Alles Fähigkeiten, die auch die Spieler auf der PGA Tour auszeichnen.



Trainiert wird jeden Samstag in Friesdorf mit Personal Trainer Rüdiger Bülow, der sein Studio sowie das komplette Equipment exklusiv unserer Jugend-Golfgruppe zur

Verfügung stellt. Er betreut die Spieler persönlich und individuell – eine großartige Unterstützung für unseren Club.



Nach einer ersten „gemütlichen“ Einheit zur Leistungsanalyse ging es bereits ab der zweiten Trainingseinheit deutlich intensiver zur Sache – zur großen Freude aller Teilnehmer. Der Einsatz, die Motivation und der Teamgeist sind beeindruckend. Es wird geschwitzt, gelacht und hart gearbeitet – genau die richtige Mischung für eine erfolgreiche Saison.

Wir sind stolz auf das Engagement unserer Jugend und dankbar für die professionelle Begleitung durch Rüdiger Bülow.

Gemeinsam legen wir jetzt das athletische Fundament für ein starkes Golfjahr 2026.

Mit sportlichen Grüßen

Ihr Ludovic Weiss