Deutscher Golf Verband

GOLF& GESUNDHEIT

Gesundheits-Golfturnier: Konzept und Leitfaden zur Umsetzung

Golf&Gesundheit

Ein Projekt des Deutschen Golf Verbandes

Partner des DGV

HanseMerkur

KINDERSCHUTZALLIANZ
THE ALLIANCE FOR CHILDREN

Sehr geehrte Damen und Herren,

hiermit erhalten Sie Konzept und Leitfaden zur Planung und Umsetzung eines Gesundheits-Golfturniers auf Ihrer Golfanlage. Das Gesundheits-Golfturnier ist Teil des Projektes Golf&Gesundheit und soll für Sie eine thematisch ausgerichtete Ergänzung zu Ihrem bereits bestehenden Turnierkalender darstellen. Wir möchten Sie bitten, die im Folgenden aufgeführten Vorschläge als Ideen für Ihre eigene Umsetzung zu sehen. Wie „Ihr" Gesundheits-Golfturnier auf Ihrer Golfanlage aussieht, entscheiden dabei stets Sie selbst!

Alle Informationen zum Thema Golf&Gesundheit finden Sie im DGV-Serviceportal unter „Marketing&Betrieb". Für die Planung und Umsetzung Ihres Gesundheits-Golfturniers wünschen wir Ihnen viel Erfolg!

DEUTSCHER GOLF VERBAND e.V.

Inhaltsübersicht

Seite

1. Vorteile und Mehrwerte ... 4
2. Bestandteile des Turniers 5
   - Einbindung der Cluborgane ... 5
   - Startmodus ... 5
   - Gesundheitsbewusstes Aufwärmen ... 5
   - Soziale Spielform ... 6
   - Gesunde Verpflegung ... 7
   - Wearables ... 7
   - Informationen auf der Runde ... 8
   - Stationen auf der Runde ... 9
   - Gesundheits-Quiz ... 10
   - Turnierpreise ... 10
   - Moderation ... 11
3. Varianten des Gesundheits-Golfturniers 12
4. Schnupperkurs 12
5. Siegerehrung und Abendveranstaltung 13
6. Kommunikation 13
7. Nachbereitung 14
   - Positive Berichterstattung ... 14
   - Danksagung an die Partner ... 14
8. Anhänge 15
   - Anhang I: Turnierverpflegung ... 16
   - Anhang II: Wearables ... 18
   - Anhang III: Gesundheits-Quiz ... 20
   - Anhang IV: Turnierpreise Seite ... 23
   - Anhang V: Trivia zur Moderation Seite ... 24
   - Anhang VI: Kommunikationsmaßnahmen Seite ... 25

1. Vorteile und Mehrwerte

Das Projekt Golf&Gesundheit verfolgt zwei übergeordnete Ziele. Erstes Ziel ist die Aktivierung Ihrer bereits bestehenden Mitglieder, damit diese Ihre Golfanlage häufiger besuchen, die angebotenen (gesundheitsorientierten) Dienstleistungen und Einrichtungen stärker nutzen und somit positive gesundheitliche Effekte für sich sowie positive wirtschaftliche Effekte für Ihre Golfanlage schaffen. Zweites Ziel ist die Gewinnung von neuen Mitgliedern für Ihre Golfanlage, um Ihre wirtschaftliche Basis zu verbreitern. Die Erreichung dieses zweiten Ziels führt insbesondere über die Ansprache von interessierten (Noch-)Nichtgolfern.

Das Konzept des Gesundheits-Golfturniers hat ebenfalls beide übergeordneten Ziele im Blick, wobei die Aktivierung Ihrer bereits bestehenden Mitglieder einen klaren Vorzug in der Gewichtung hat. Das Turnierkonzept soll positive Reibungsflächen für gesundheitsorientierte Golfspieler schaffen. Dabei sollen nicht nur Ihre ohnehin schon sportlich orientierten Turnierspieler angesprochen werden, sondern insbesondere auch jene Spieler, die hinter ihrer Wunsch-Spielintensität zurückstehen und jene, die Turnierveranstaltungen bislang eher meiden. Die Potenziale für Ihre Golfanlage reichen hier von Positiv-Effekten für Ihre Platzauslastung über zusätzliche beziehungsweise hochwertigere Verkäufe im Pro Shop und der Gastronomie bis hin zu zusätzlichen Trainingsstunden Ihrer Golflehrer.

Ob Nichtgolfer am tatsächlichen Gesundheits-Golfturnier teilnehmen können. liegt in der Entscheidung der Golfanlage (z.B. als Aktion wie „Gemeinsam golfen“/ „Bring a friend“). Außerdem ist es möglich, Nichtgolfer mit einem informativen Rahmenprogramm anzusprechen. Zusätzlich möchten wir eine klare Empfehlung für die Integration eines gesundheitsorientierten Schnupperkurses aussprechen. Weitere Informationen hierzu finden Sie in dem entsprechenden Kapitel.

2. Bestandteile des Turniers

Die Idee eines Gesundheits-Golfturniers bringt von Haus aus umfangreiche thematische Vorgaben mit sich. Diese gilt es in der Detailplanung Ihrer Veranstaltung zu organisieren. Mit Blick auf die Zielsetzungen bedarf es dabei nicht nur einer Betrachtung der rein sportiven Aspekte des Turniers, sondern auch der ebenfalls dazugehörigen „Nebenschauplätze", die im Fall des Gesundheits-Golfturniers einen wichtigen Stellenwert einnehmen. In diesem Konzept möchten wir Ihnen Empfehlungen geben, die sich unter anderem aus der Imagestudie Golf 2017 ableiten. Wir möchten Sie dabei bitten, dieses Konzept als Ideengeber für weiterführende eigene Denkanstöße zu sehen. Letztendlich ist die detaillierte Kenntnis Ihrer Mitglieder und das Wissen um eventuelle regionale Partner sowie die daraus entstehenden Möglichkeiten in Ihrem Umfeld durch nichts zu ersetzen.

EINBINDUNG DER CLUBORGANE

Bitte denken Sie daran: Wenn Sie den Themenkomplex Golf&Gesundheit glaubwürdig und nachhaltig umsetzen wollen, ist es von großer Bedeutung, dass Ihr Vorstand sowie Ihre Geschäftsführung und Belegschaft am Gesundheits-Golfturnier überzeugt und zudem gut informiert teilnehmen beziehungsweise Aufgaben übernehmen.

STARTMODUS

Vorab an dieser Stelle eine Empfehlung zum Startmodus: Viele der im Folgenden aufgeführten Vorschläge für Ihr Gesundheits-Golfturnier können nur dann erfolgen, wenn die Teilnehmer sich vor dem Turnier als Gruppe zusammenfinden und zudem nach der Turnierrunde in einem eng umfassten zeitlichen Rahmen zurück am Clubhaus eintreffen. Der zu bevorzugende Startmodus ist daher der Kanonenstart. Bei einer geringen Teilnehmerzahl lässt sich allerdings auch ein Start von zwei Abschlägen durchsetzen. Als Obergrenze für diesen Startmodus empfehlen wir die Anzahl von 48 Spielern, was bei einem10-minütigen Startrhythmus einer Startdauer von 60 Minuten entspricht.

GESUNDHEITSBEWUSSTES AUFWÄRMEN

Zielgruppe: Golfer (Turnier) und Golfinteressierte (Schnupperkurs)

WHO-Modell: physisch, psychisch

Gesundheitsphase: Prävention

Wir möchten Ihnen empfehlen, vor Beginn Ihres Gesundheits-Golfturniers eine gemeinsame Aufwärm-Einheit unter gesundheitsbewussten Aspekten durchzuführen. Lassen Sie diese Aufwärm-Einheit idealerweise von Ihrem Golflehrer und einem golfspielenden Orthopäden/ Physiotherapeuten nach gemeinsamer Abstimmung durchführen. Auch ein PGA Health Pro wäre hier eine ideale Besetzung als „Übungsleiter". Ziel der Einheit sollte sein, auf Verletzungsrisiken hinzuweisen, die auftreten können, wenn man sich falsch beziehungsweise gar nicht aufwärmt. Den Teilnehmern sollen zudem fachlich fundierte Wege zu einem gesunden und spielstarken Start in die Golfrunde aufgezeigt werden. Schon durch diese einfachen Maßnahmen kann der einzelne Spieler eine Leistungssteigerung für sich und sein Spiel herbeiführen.

SOZIALE SPIELFORM

Zielgruppe: Golfer

WHO-Modell: sozial

Gesundheitsphase: Prävention, Rehabilitation, Inklusion

Das Gefühl von Zufriedenheit und Glück auf der Golfrunde wird durch viele Faktoren bestimmt. Eine der Hauptzutaten für die gute Laune auf dem Platz ist dabei die gewählte Spielform. Denn die Spielform hat direkten Einfluss auf das eigene Erfolgsgefühl und auf das soziale Miteinander in der Spielgruppe. Das hier beschriebene Konzept für ein Gesundheits-Golfturnier verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz zur Erlangung und Beibehaltung von Gesundheit. Wählen Sie für Ihr Gesundheits-Golfturnier daher am besten eine Spielform, die mit gutem Gewissen als „soziale Spielform" bezeichnet werden darf. Eine Spielform also, die den sozialen Umgang auf dem Platz sowie die gemeinsame Freude am Golfspiel befördert.

Hierfür möchten wir unter anderem empfehlen:

- Zweier-Scramble
- Texas-Scramble
- Klassischer Vierer
- Vierer mit Auswahl-Drive
- Chapman-Vierer

Darüber hinaus sind selbstverständlich auch andere Spielformen denkbar. Grundsätzlich gilt: solange die Spielform ein Team-Wettspiel ist und im Zählspiel ausgetragen wird, ist sie als Spielform für Ihr Gesundheits- Golfturnier geeignet. Wählen Sie die Spielform gemeinsam mit Ihrem Spielführer und mit Rücksicht auf etwaige etablierte Vorlieben in Ihrer Golfanlage aus – scheuen Sie jedoch auch Neuerungen nicht. Die Konzeptidee des Gesundheits-Golfturniers kann durchaus als Plattform für das Ausprobieren von ungewohnten Spielformen herhalten. Weisen Sie in Ihrer Turnierausschreibung mit einer kurzen Beschreibung auf den Spielmodus hin und erklären Sie den gewählten Spielmodus gegenüber den versammelten Teilnehmern vor Turnierbeginn!

Tipp: Falls die von Ihnen gewählte Spielform zu den nicht allzu oft angewendeten Spielformen Ihrer Golfanlage zählt, legen Sie das Turnier probehalber an und lassen eine beispielhafte Auswertung durchlaufen. Gehen Sie die Ergebnisse kritisch durch und achten Sie auf eventuelle Fallstricke. Selbst erfahrene Clubführungen sind im Eifer des Gefechts über die Schwierigkeiten, die ein ungewohnter Turniermodus mit sich bringt, bereits gestolpert. Dies gilt insbesondere für den Fall, wenn Sie mit den Vorgabengewichtungen für die Team-Vorgaben von den voreingestellten Werten Ihrer Turnier-Software abweichen möchten.

GESUNDE VERPFLEGUNG

Zielgruppe: Golfer und Golfinteressierte

WHO-Modell: physisch, psychisch, sozial

Gesundheitsphase: Prävention, Rehabilitation

Es handelt sich um ein weit verbreitetes Phänomen, dass sich Golfspieler zwar per se für einen gesunden Sport entschieden haben und einen guten Teil ihrer verfügbaren Zeit in die Ausübung dieses Sports investieren, die Verpflegung auf der Golfrunde jedoch von jeglichen gesundheitsrelevanten Überlegungen ausgenommen ist. Ihr Gesundheits-Golfturnier kann und muss diesen weit verbreiteten Missstand aufgreifen und adressieren. Hierzu zählt vor allem, dass im Rahmen des Turniers gesunde Nahrung und Getränke gereicht werden. Des Weiteren möchten wir empfehlen, den Spielern zusätzlich mündliche oder schriftliche Informationen zur gesunden Ernährung zur Verfügung zu stellen. Ziel dieser Informationen sollte die Sensibilisierung für die richtige und gegen die falsche Ernährung sein.

Zudem sollte nicht nur behandelt werden, was man als Golfsportler idealerweise isst und trinkt, sondern auch, wie man sich richtig ernährt. Wieviel Zeit vergeht zwischen Nahrungsaufnahme und Bereitstellung der aufgenommenen Energie „am Verbraucher", also dem Muskel- und dem Nervenapparat. Welche Nahrungsmittel benötigen welchen Vorlauf und wie esse ich wirklich smart. Die Bereitstellung dieser Informationen kann zum Beispiel durch einen Ernährungsberater oder durch Schautafeln erfolgen. Generell gilt: Wählen Sie die Verpflegung rund um Ihr Gesundheits-Golfturnier gemeinsam mit Ihrer Clubgastronomie und Ernährungsexperten aus. Im Anhang I: Turnierverpflegung finden Sie zudem zahlreiche detaillierte Anregungen für die Ausgestaltung Ihres Verpflegungsangebotes.

WEARABLES

Zielgruppe: Golfer und Golfinteressierte

WHO-Modell: physisch, psychisch, sozial

Gesundheitsphase: Prävention, Rehabilitation

In der hier dargestellten Rubrik möchten wir auf die Möglichkeiten des Einsatzes von technischen Hilfsmitteln eingehen. Wir möchten dabei allerdings anmerken, dass technische Geräte wie Fitness-Armbänder und Co. nicht unumstritten sind. Mittlerweile gibt es medizinische Studien, die insbesondere auf den negativen Einfluss von Wearables auf die Schlafqualität aufmerksam machen. Ziel der hier dargestellten Maßnahmen soll demnach auch ausdrücklich nicht die Promotion von Wearables sein. Vielmehr geht es um die Vermittlung der Wichtigkeit eines täglichen Bewegungspensums und weiterer gesundheitlicher Parameter wie die Herzfrequenz. Wearables können hier einen Beitrag zur einfachen täglichen Kontrolle und zur Motivation leisten.

Der Golfsport gehört zu den Sportarten, in denen der technologische Fortschritt tagtäglich zu erleben ist. Golfspieler sind im Allgemeinen technikaffin und greifen auf vielerlei Gadgets zur Unterstützung ihres Spiels zurück. Hierzu gehören insbesondere digitale Birdie Books, für die es so genannte Wearables gibt, zum Beispiel in Form von Armbanduhren. Neben diesen spielunterstützenden Wearables möchten wir hier auf die Möglichkeiten von fitnessorientierten Wearables eingehen. Fitness-Armbänder, Fitness-Uhren und Smartphones bieten viele Funktionen, mit denen Golfspieler gesundheitsorientierte Parameter erfassen, abfragen und auswerten können. Hierzu gehören insbesondere Schrittzähler, Distanzmessung, Herzfrequenzmessung, Kalorientracker und Schlafanalyse.

Im Rahmen Ihres Gesundheits-Golfturniers lassen sich Sonderwertungen für Fitnesswerte durchführen, die durch Wearables erfasst und aufgezeichnet werden. Denkbar sind dabei insbesondere die folgenden Varianten, die alle ein gemeinsamer Charakter eint: nämlich das Prinzip der Gleichmäßigkeit! Denn langfristig und nachhaltig gesund wird man nicht durch einzelne Spitzenbelastungen, sondern vor allem durch gemäßigte gleichmäßige Belastungen. Beispiele für Sonderwertungen finden Sie im Anhang II: Wearables.

INFORMATIONEN AUF DER RUNDE

Zielgruppe: Golfer

WHO-Modell: physisch, psychisch, sozial

Gesundheitsphase: Prävention, Rehabilitation, Inklusion

Die gesundheitsspezifischen Informationen, die Sie im Rahmen Ihres Gesundheits-Golfturniers vermitteln könnten, sind deutlich umfangreicher, als dass diese vollständig in Ihrer Turniermoderation untergebracht werden können. Zudem gilt auch hier die Devise: „Steter Tropfen höhlt den Stein!" Wiederholungen helfen, um das Gesagte zu manifestieren. Wir möchten daher vorschlagen, entweder faltbare Werbebanden für flexible Einsätze oder feste Schautafeln für den dauerhaften Einsatz auf Ihrer Golfanlage zu produzieren und einzusetzen, damit die wichtigsten Aussagen von Golf&Gesundheit auch am tatsächlichen Ort des Geschehens, nämlich dem Golfplatz, wiederzufinden sind – und nicht nur auf der Clubhaus-Terrasse erwähnt werden.

Folgende Aussagen möchten wir dabei empfehlen:

- Bande/Schautafel 1 am Abschlag 1: Empfehlungen zu sozialen Spielformen
- Bande/Schautafel 2 am Abschlag 5: Informationen zu gesunder Ernährung auf dem Golfplatz
- Bande/Schautafel 3 am Abschlag 9: Informationen zu den positiven Auswirkungen von Bewegung auf den Körper
- Bande/Schautafel 4 am Abschlag 10: Informationen zu den positiven sozialen Aspekten des Golfsports
- Bande/Schautafel 5 am Abschlag 14: Informationen zu Schritten und Kalorienverbrauch
- Bande/Schautafel 6 am Abschlag 18: Empfehlungen zu Welcome Back Getränk und Essen

STATIONEN AUF DER RUNDE

Zielgruppe: Golfer

WHO-Modell: physisch, psychisch, sozial

Gesundheitsphase: Prävention, Rehabilitation, Inklusion

Im Rahmen des Gesundheits-Golfturniers bieten sich zahlreiche Möglichkeiten zur sinnvollen Einbindung von Stationen auf dem Turnierplatz. Je nachdem, welche Kontakte und Stellen Sie zur Teilnahme an der Veranstaltung bewegen können, ist die fachmännische Umsetzung folgender medizinischer Messungen denkbar:

- Blutdruck-Messung
- Blutzuckermessung
- Body-Mass-Index-Feststellung
- Kalorienverbrauch
- Schrittanzahl
- Sehtest
- Hörtest
- Schuheinlagen-Check und ggf. Abnahme von Fußabdrücken

Unter Berücksichtigung des WHO-Gesundheitsmodells können zudem praktische Übungen wie folgt angedacht werden:

- physisch: Gymnastik- und Dehnübungen, Gewichtsübungen, Bodyweight-Übungen, die sich mit Golfbekleidung und im Stehen durchführen lassen
- psychisch: Putten unter Druck (gegebenenfalls auf einem Übungs-Grün); Spiel über ein Wasser, eine Waste Area oder ein Waldstück; gegebenenfalls auch mit Einbau eines Zeitfaktors und direktem Effekt auf die Wertung der gesamten Spielgruppe
- sozial: Übungen, die auf den inklusiven Charakter des Golfsports hinarbeiten; gegebenenfalls Adressierung des Umstandes, wieviele „gesunde" Menschen im Verlauf ihres Lebens eine Behinderung erleiden und einfache Möglichkeiten zur Inklusion sowie Unbefangenheit bei der Kommunikation ansprechen.

Für das erfolgreiche Absolvieren jeder Übung können die eingesetzten Mediziner, Therapeuten und Trainer Punkte auf der Scorekarte der Spieler vermerken. Die Punkte werden gegebenenfalls mit der regulären Turnierwertung und dem Gesundheits-Quiz zu einer Gesamtwertung zusammengezählt. Grundsätzlich bieten sich für die Übungen die neuralgischen Staupunkte Ihres Golfplatzes an. Wenn Sie vor einer bestimmten Par-3-Bahn ohnehin anstehende Spielgruppen erwarten, können Sie die Zeit der Spieler aktiv nutzen, um ihnen wertvolles Wissen zu vermittteln. Darüber hinaus kann der dort eingesetzte Trainer darauf hinweisen, dass sich die eben erlernten Übungen selbstverständlich auch bei allen zukünftigen Stausituationen schnell und einfach anwenden lassen, damit Wartezeit zur Aktivzeit wird und Frust aufgrund von Wartezeiten gar nicht erst aufkommt.

GESUNDHEITS-QUIZ

Zielgruppe: Golfer

WHO-Modell: physisch, psychisch, sozial

Gesundheitsphase: Prävention, Rehabilitation, Inklusion

Lassen Sie die Teilnehmer des Turniers und eines möglichen Schnupperkurses an einem Gesundheits-Quiz teilnehmen und integrieren Sie dieses Quiz als Sonderwertung mit in das Turnier. Zeitlich muss das Gesundheits-Quiz direkt nach dem Ende der Turnierrunde stattfinden. Nur bei rechtzeitiger Abgabe der Quiz-Bögen hat die Spielleitung die Möglichkeit, die Ergebnisse mit in die Turnierwertung aufzunehmen. Um die Auswertung zu erleichtern, möchten wir ein Multiple-Choice-Quiz empfehlen. Einen Quiz-Bogen mit beispielhaften Fragen finden Sie im Anhang III: Gesundheits-Quiz. Wenn das Gesundheits-Golfturnier als Team-Wettspiel absolviert wurde, wird der Quiz-Bogen durch die jeweiligen Teams ausgefüllt und lediglich pro Team einen Quiz-Bogen bei der Spielleitung abgegeben. Die Auswertung des Gesundheits-Quiz wird durch die Spielleitung des Gesundheits-Golfturniers vorgenommen. Für jede richtige Antwort wird ein Punkt vergeben. Der Spieler mit der höchsten Punktzahl gewinnt.

Erreichen mehrere Spieler dieselbe Höchstpunktzahl, ist es der Spielleitung vorbehalten, ein Stechen durchzuführen. Für ein solches Stechen möchten wir empfehlen, eine Extra-Frage zu stellen. Der Spieler mit der schnellsten korrekten Antwort gewinnt. Wichtig ist hierbei, dass die Fragen mündlich gestellt werden und dass die Antworten frei gegeben werden müssen, es sich also nicht um ein Multiple-Choice-Verfahren handelt. Beispielhafte Extra-Fragen für ein Stechen möchten wir Ihnen im Anhang III: Gesundheits-Quiz benennen.

Auflösung des Quiz-Bogens:
1c; 2b; 3b; 4a; 5a; 6c; 7a; 8b; 9a; 10c; 11c; 12b; 13c; 14a, 15c; 16b; 17a; 18b

Auflösung der Fragen zum Stechen:
1: 40%; 2: 150 Minuten

TURNIERPREISE

Es ist eine Selbstverständlichkeit, dass bei Ihrem Gesundheits-Golfturnier auch die Turnierpreise an das Thema Golf&Gesundheit angepasst sind. Mit Blick auf die übergeordneten Ziele der Mitgliederaktivierung und Mitgliedergewinnung möchten wir empfehlen, bevorzugt gesundheitsorientierte Leistungen Ihrer Golfanlage als Preise auszuspielen. Ergänzend möchten wir Preise empfehlen, die gegebenenfalls extern eingekauft werden, dabei jedoch einen klaren Bezug zu einem gesundheitsbewussten Lebensstil und insbesondere einer gesundheitsbewussten Ernährung haben. Beispiele hierfür haben wir im Anhang IV: Turnierpreise für Sie aufbereitet.

Eines muss allerdings auch klar sein: Bei aller Orientierung auf die thematische Auslegung der Turnierpreise darf die Attraktivität und die Vielfalt der Turnierpreise nicht auf der Strecke bleiben. Auch hier gilt daher: „Alles kann, nichts muss!" Ein Tisch voller Turnierpreise, die nur aus Gutscheinen bestehen, hinterlässt einen zumindest optisch merkwürdigen Eindruck. Bleiben Sie also kreativ und verzichten Sie bei Ihren Turnierpreisen nicht auf gewohnte, geschätzte und liebgewonnene Details! Und bitte denken Sie auch beim Gesundheits-Golfturnier auf die Einhaltung der Regeln des Amateurstatuts.

MODERATION

Das Gesundheits-Golfturnier bringt viele Inhalte mit sich, die tiefgründig sind und Tragweite haben. Greifen Sie die wichtigen Argumente und Mehrwerte in Ihrer turnierbegleitenden Moderation auf und vermitteln Sie diese wertvollen Informationen sympathisch, locker und ohne erhobenen Zeigefinger. Finden Sie hierfür einen Moderator, der in Ihrer Golfanlage anerkannt ist und eine souveräne Fachkompetenz im Themenkomplex Golf&Gesundheit mit sich bringt. Fassen Sie dabei auch die Möglichkeit ins Auge, eine gemeinsame Moderation durch ein golfversiertes und anerkanntes Organ Ihrer Golfanlage (Spielführer, Clubmanager etc.) und einen Gesundheits-Experten durchzuführen.

Egal ob Einzel-Moderation oder Auftritt im Duett, die Moderation sollte sich von der gemeinsamen Begrüßung vor dem Turnier bis zum (protokollarischen) Ende der Abendveranstaltung durchziehen. Verzichten Sie dabei auf große zusammenhängende Redeblöcke und streuen Sie Ihre einzubindenden Partner geschickt ein. Vermitteln Sie Ihren Gästen nicht nur medizinische Fakten, sondern auch interessante Trivia, wie zum Beispiel die im Anhang V: Trivia zur Moderation aufgeführten Punkte.

3. Varianten des Gesundheits-Golfturniers

Auf die Spielform sind wir ja bereits eingegangen. Bisher noch unbeleuchtet ist dabei die Frage geblieben, über wie viele Bahnen das Turnier ausgetragen und gewertet werden soll. Je nachdem, ob Sie eine bestimmte Zielgruppe vor Augen haben, könnte die Auslegung als 9-Loch-Turnier eine sinnvolle Variante sein. So zum Beispiel, wenn sich das Turnier ausdrücklich an Spieler mit hohen Clubvorgaben richtet oder wenn Sie das Turnier als „Tiger & Rabbit"-Turnier, „Bring a friend"-Turnier oder Betriebsgolf-Turnier auslegen.

Der Standard wird aber ganz sicher die klassische 18-Loch-Runde bleiben – und das hat insbesondere im Kontext Golf&Gesundheit jede Berechtigung. Letztendlich soll es darum gehen, dass Bewegung gefördert wird und dies tun Sie am besten, indem Sie Ihre Turnierspieler über die volle Distanz gehen und spielen lassen. Damit Sie Ihre Spieler während der Saison nicht nur zu einem, sondern gleich mehreren Gesundheits-Golfturnieren sehen, möchten wir Ihnen eine Eclectic-Wertung über mehrere Runden empfehlen. Diese Maßnahme wird viele Wiederholungstäter mit sich bringen und zur Erfüllung der übergeordneten Ziele des Projektes Golf&Gesundheit beitragen.

4. Schnupperkurs

Zielgruppe: Golfinteressierte

WHO-Modell: physisch, psychisch, sozial

Gesundheitsphase: Prävention, Rehabilitation, Inklusion

Im Rahmen dieses Konzeptes möchten wir Ihnen empfehlen, auch die Gruppe der Golfinteressierten zu adressieren. Erweitern Sie die Zielgruppe Ihres Gesundheits-Golfturniers durch die Integration eines Schnupperkurses, der selbstverständlich die gesundheitsrelevanten Erkenntnisse mit einbaut und vermittelt. Bei den Übungsschlägen wird auf eine entsprechende gesundheitsorientierte Wissensvermittlung geachtet. Eine dahingehende Zusatzqualifikation des betreffenden Golflehrers oder eine Co-Anleitung durch einen entsprechend golfaffinen Orthopäden oder Physiotherapeuten ist hier wichtig und wertvoll.

Im konkreten Fall des Gesundheits-Golfturniers sollte sich der Schnupperkurs in das Gesamtprogramm eingliedern und den Kursteilnehmern die Chance lassen, auch das Welcome Back, das Essen nach der Runde und die Siegerehrung zu besuchen. Legen Sie den Schnupperkurs also idealerweise so, dass sein Ende mit dem Ende des eigentlichen Turniers zeitlich ungefähr zusammenfällt.

5. Siegerehrung und Abendveranstaltung

Um es vorweg zu nehmen: Wir möchten Ihnen empfehlen, das Gesundheits-Golfturnier als kompaktes Event stattfinden zu lassen. Verzichten Sie auf den großen Gala-Abend und lassen Sie Ihren Gästen stattdessen die Chance, zügig nach der Turnierrunde wieder zu Hause zu sein. Das fördert die Akzeptanz bei den Spielern und nicht zuletzt auch bei deren Angehörigen. Lassen Sie pragmatischen Gesichtspunkten den Vortritt, um die zeitlichen Abläufe nach dem sportlichen „Kernelement", nämlich der Golfrunde, zu straffen und zeitliche Leerläufe für einzelne Spieler kleinzuhalten.

Hierzu gehört beispielsweise, dass ein Essen nach der Runde nicht offiziell eröffnet werden muss, sondern dass die Spieler sich dann stärken können, wenn sie zurückkommen. Denn selbst beim Kanonenstart kann es je nach Layout des Turnierplatzes einen nicht unerheblichen Zeitversatz in der Rückkehr der Spieler geben. Zudem führt die pragmatische Lösung im Regelfall zu einem besseren Service, da die Gastronomie die zurückkehrenden Gäste nacheinander bedienen kann.

Zwischen dem Essen und der Siegerehrung lässt sich ein Moderations-Teil einbauen, der die Argumente des Themas Golf&Gesundheit aufgreift und auch auf eventuelle unterstützende Partner hinweist. Gegebenenfalls kann zu diesem Zeitpunkt auch ein anerkannter Arzt zur Co-Moderation gebeten werden, um die Ernsthaftigkeit und Aussagefähigkeit zu erhöhen. Details und Argumente haben wir für Sie in der Rubrik 2. Bestandteile des Turniers unter dem Punkt Moderation sowie im Anhang V: Trivia zur Moderation zusammengestellt. Wenn Sie dann zur Siegerehrung schreiten und die Turnierpreise ausgeben, tun Sie dies idealerweise mit einer jeweils kurzen Erklärung zu den Turnierpreisen. Denn insbesondere bei Gutscheinen können die Gäste nicht, beziehungsweise nur schwer erkennen, was hier gerade an den jeweiligen Gewinner übergeben wird.

6. Kommunikation

Ein wichtiger Faktor für den Erfolg Ihres Gesundheits-Golfturniers ist die effektive Information Ihrer Mitglieder, Gastspieler sowie potenziell Interessierter außerhalb Ihrer Golfanlage im regionalen Umfeld. Hauptziel der Öffentlichkeitsarbeit muss dabei sein, das Gesundheits-Golfturnier so zu thematisieren, dass möglichst viele Teilnehmer für das Gesundheits-Golfturnier und den begleitenden Schnupperkurs gewonnen werden. Versenden Sie bei der internen Kommunikation ein „Save the date" als frühe Erstinformation, selbst wenn das genaue Veranstaltungsprogramm noch nicht feststeht. Die vollwertige Einladung versenden Sie, sobald Sie zu ihrem Programm, dem Nenngeld und allen weiteren Details aussagefähig sind.

Trennen Sie Ihre Werbung für das Gesundheits-Golfturnier nach Möglichkeit von anderen Aktionen. Wählen Sie Kommunikationswege, die auch wirklich wahrgenommen werden. Die Kombination aus digitalen Medien und klassischen Werbemitteln, wie Flyer oder Poster bietet Ihnen zum Beispiel einen guten Mix. Darüber hinaus kann über das Gesundheits-Golfturnier in der Presse berichtet werden.

Mit dem Ziel, ein positives Image nach außen aufzubauen und das Interesse an dem Gesundheits-Golfturnier zu wecken, werden im Anhang VI: Kommunikationsmaßnahmen beispielhafte PR- und Marketingmaßnahmen erläutert, die auch bei anderen Turnieren Anwendung finden können.

Tipp: Bestimmen Sie eine verantwortliche Person, die das Gesundheits-Golfturnier durch Fotos und Videos dokumentiert. Damit die Bilder auch für eine nachträgliche Berichterstattung sowie zur Bewerbung des nächsten Gesundheits-Golfturniers genutzt werden können, kann das Engagement eines professionellen Fotografen sinnvoll sein. Beachten Sie bei einer Teilnehmerbefragung die Vorgaben durch die Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) und fügen Sie schon in Ihrer Veranstaltungsausschreibung einen entsprechenden Hinweis ein.

7. Nachbereitung

Irgendwann ist Ihr Gesundheits-Golfturnier vorüber. Und egal wie viel Lob oder Tadel Sie erhalten haben: Seien Sie offen für eine kritische Analyse der Veranstaltung. Was lief gut, was ging schief, was könnte besser werden? Hierzu sollten nicht nur die Erfahrungen Ihres Organisations-Teams herangezogen werden, sondern auch eventuell hinzugezogene Veranstaltungspartner (Coaches, Therapeuten) sowie Teilnehmer befragt werden. So entsteht eine Atmosphäre der Wertschätzung und im Idealfall ein zielgerichteter Dialog für das nächste Gesundheits-Golfturnier beziehungsweise eine anderweitige gemeinsame Aktion. Bitte beachten Sie bei einer Teilnehmerbefragung die aktuellen Vorgaben durch die Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) und fügen Sie schon in Ihrer Veranstaltungsausschreibung einen entsprechenden Hinweis ein.

POSITIVE BERICHTERSTATTUNG IM NACHGANG

Verfassen Sie einen kurzen Artikel für Ihre Homepage, die sozialen Medien und den nächsten Newsletter. Senden Sie zudem einen kurzen Artikel zum Erfolg des Gesundheits-Golfturniers sowie Fotos an die regionalen Medien. Auch eine Fotokollage im Eingangsbereich Ihres Clubhauses kann eine interessante Darstellung sein, um die Veranstaltung zu dokumentieren, wobei auch hier die Vorgaben der DSGVO zu beachten sind. Sofern es Ihnen möglich ist, nutzen Sie die Gelegenheit, bereits das Datum für das folgende Gesundheits-Golfturnier zu kommunizieren. Dies ist insbesondere dann wichtig und zielführend, wenn Sie sich für die Durchführung einer Eclectic-Wertung entschieden haben.

DANKSAGUNG AN DIE PARTNER

Bedanken Sie sich noch einmal entweder in schriftlicher oder verbaler Form bei den Partnern und Akteuren der Veranstaltung. Lassen Sie die Partner Ihres Gesundheits-Golfturniers auch in der von Ihnen initiierten Berichterstattung zur Geltung kommen!

8. Anhänge

Seite

- Anhang I: Turnierverpflegung 16
- Anhang II: Wearables 18
- Anhang III: Gesundheits-Quiz 20
- Anhang IV: Turnierpreise Seite 23
- Anhang V: Trivia zur Moderation Seite 24
- Anhang VI: Kommunikationsmaßnahmen Seite 25

Anhang I: Turnierverpflegung

In diesem Anhang finden Sie Informationen zur Verpflegung der Turnierteilnehmer. Diese Informationen gelten
selbstverständlich nicht nur zu Ihrem Gesundheits-Golfturnier, sondern auch bei jeder anderen Golfrunde.

a) Vor der Runde

Um Ihren Turnierspielern einen optimalen Start in die Golfrunde zu ermöglichen, sollte Ihr Gesundheits-Golfturnier idealerweise ein Frühstück enthalten. Favorisieren Sie hier Vollkornbrot, ungezuckertes Müsli und Obst. Gemüse ist grundsätzlich empfehlenswert, wird aufgrund seiner pikanten Note jedoch nicht jedem zusagen. Dazu sind fettarme Joghurts, fettarme Milch und fettarmer Käse denkbar. Als Getränk wird Kaffee stets nachgefragt sein. Da die diuretische (harntreibende) Wirkung des Koffeins bei regelmäßigen Kaffeetrinkern vom Körper kompensiert wird, gilt Kaffee nach aktuellem wissenschaftlichen Stand als Flüssigkeitszufuhr für den Körper. Nichtsdestotrotz sind insbesondere Früchte- und Kräutertees als alternatives Angebot auf dem Frühstücksbuffet sehr sinnvoll. Bieten Sie zudem auch stets Mineralwasser mit an.

b) Während der Runde

Im Bereich der Getränke möchten wir grundsätzlich zuckerfreie Flüssigkeiten wie Mineralwasser empfehlen. Wenn zuckerhaltige Getränke gewünscht sind, sollte es sich dabei lediglich um Fruchtzucker handeln. Bitte achten Sie auf den durchaus erheblichen Kaloriengehalt von fruchtzuckerhaltigen Getränken. Getränke dieser Art sollten lediglich als Schorlen mit Mischverhältnissen von 1:3 oder 1:4 verwendet werden. Das im Rahmen des Turniers ausgegebene Wasser sollte zudem stets Mineralwasser sein (auch für die Schorlen), da Leitungswasser beziehungsweise Tafelwasser die beim Sport ausgeschiedenen Mineralien nicht ausgleichen kann und die Leistungsfähigkeit der Spieler insbesondere im späten Rundenverlauf sinkt.

Die feste Nahrung basiert vor und während der Golfrunde auf hochwertigen und leicht verfügbaren Kohlenhydraten. Legen Sie hohen Wert auf Obstanteile (wie z.B. Bananen), die sowohl Ballaststoffe als auch Kohlenhydrate und Vitamine liefern. Stellen Sie gegebenenfalls Nüsse als Energielieferanten zur Verfügung. Nüsse bieten hochwertige Eiweiße, Mineralstoffe, Vitamine und Antioxidantien, sind jedoch auch sehr fetthaltig. Hierbei handelt es sich zwar vorrangig um einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren mit positiven gesundheitlichen Wirkungen, dennoch gilt: die Dosis macht die Medizin. Kleine Mengen wirken groß und sind als Stresskiller, Konzentrationshilfe und Energielieferant Gold wert. Verwenden Sie insbesondere Haselnüsse, Erdnüsse, Wallnüsse, Macadamia, Cashews, Mandeln, Pekannüsse und Paranüsse. Hochwertige Energieriegel können eine sinnvolle Ergänzung sein. Dies gilt vor allem, wenn sich doch ein Hungergefühl oder eine Konzentrationsschwäche einstellt. Zum Ende und nach der Runde können auch proteinhaltige Snacks ohne Zucker oder Süßstoffe zur Ernährung dazugehören.

c) Nach der Runde

Bei Ihrem Golf- und Gesundheitsturnier sollte grundsätzlich gelten: „Alles kann, nichts muss!“ Gerade zum Welcome Back wird diese Devise wichtig sein, denn vielen wird der Verzicht auf gewohnte Rituale, insbesondere Getränke, nicht leicht fallen. Wir möchten Sie ermutigen, zum Welcome Back gesunde Snacks und Getränke zu reichen. Dies können zum Beispiel fettarme proteinhaltige Shakes und Teller mit Hüttenkäse und Obst sein. Verzicht sollte insbesondere bei Alkohol geübt werden. Auch der weit verbreitete Drink „Golfer“ ist zwar erfrischend, mit seinem hohen Zuckeranteil aus gesundheitlicher Sicht jedoch als bedenklich einzustufen. Als Essen nach dem Turnier möchten wir hochwertige Kohlenhydrate wie Kartoffeln, Süßkartoffeln, Reis, Quinoa, Nudeln sowie fettarme Eiweiße wie Puten- oder Hähnchenbrust, Rindfleisch, Hüttenkäse, Magerquark, Griechischen Joghurt, Ei, Hülsenfrüchte, Thunfisch, Bohnen, Tofu, Nüsse, Tempeh, Kichererbsen, Broccoli und so weiter empfehlen.

Ihre Gerichte können beispielhaft so aussehen:

- Reis mit Geflügel und Gemüse
- Rührei oder Omelett mit Gemüse
- Süß-/ Kartoffeln mit Geflügel und Gemüse
- Lachsfilet mit Reis
- Pellkartoffeln mit Quark
- Salat mit Thunfisch und Vollkornbrot

Anhang II: Wearables

In diesem Anhang finden Sie beispielhafte Sonderwertung unter Zuhilfenahme von Wearables.

- Schrittzähler: Hierbei geht es um die Messung und Feststellung des Bewegungspensums der einzelnen Turnierspieler. Es geht wohlgemerkt nicht um die Schritte am Turniertag, sondern um mehr oder weniger umfassende Zeiträume vor dem Turnier. Ziel ist dabei stets ein gleichmäßiges tägliches Bewegungspensum und die gewählte „Währung" hierfür sind die Schritte, denn beim Golfsport geht man zu Fuß. Umrechnungen von Radfahr-Kilometern oder geschwommenen Metern wären für den hier vorgeschlagenen Wettbewerb zu aufwendig. Diese „Währungen" bleiben also außer Acht.

  Diese Wertung hat keinen Gesamtsieger. Es geht hier vielmehr darum, eine Gleichmäßigkeit für jeden einzelnen Probanden festzustellen. Diese liegt vor, wenn für die jeweiligen Wertungszeiträume Jahr, Monat und Woche ein Mindestmaß von durchschnittlich 7.500 Schritten pro Tag erreicht wird. Ein Spieler, der das Mindestmaß für den Wertungszeitraum „Woche" erfüllt, hat die Kriterien für diesen Wertungszeitraum erfüllt, auch wenn er sie für die Zeiträume „Monat" und „Jahr" nicht erreicht. Zudem kann darüber nachgedacht werden, eine Königsklasse einzuführen, deren Mindestmaß bei 10.000 Schritten pro Tag liegt.

  Die Wertigkeit der Preise steigt mit der Länge der Wertungszeiträume. Das kommunikative Ziel dieser Sonderwertung ist, auf die Wichtigkeit von Bewegung hinzuweisen und aufzuzeigen, wie einfach man sein Bewegungspensum heutzutage selbst kontrollieren und sich motivieren kann. Denn die Kontrolle des eigenen Bewegungspensums ist schon mit jedem modernen Smartphone möglich. Wer regelmäßig Golf spielt, hat dabei einen klaren Vorteil, da er pro 18-Loch-Runde 11.000 bis 17.000 Schritte zurücklegt und die immer wieder empfohlene (Mindest-)Dosis von täglich 10.000 Schritten deutlich erfüllt.

- Herzfrequenz: Hierbei geht es um die Messung und Feststellung der individuellen Herzfrequenz für den Zeitraum des Turniers. Im Vergleich zur oben genannten Schrittzähler-Wertung ist ihre Umsetzung jedoch deutlich aufwendiger, insbesondere im Vergleich zur Aussagekraft des resultierenden Ergebnisses. Das Wearable muss hierfür eine entsprechende Workout-Funktion haben. Auch diese Wertung hat keinen Gesamtsieger, da die Herzfrequenz nicht nur vom Fitnessstand, sondern auch von der körperlichen Belastung und dem Alter abhängig ist. Es geht hier also darum, eine Gleichmäßigkeit für jeden einzelnen Probanden festzustellen. Dies sollte idealerweise durch einen versierten Kardiologen erfolgen, der die Ergebnisse nach dem Turnier bei der Abgabe der Scorekarten diskret aufnimmt und auswertet. Der Start der Workout-Funktion zum Rundenbeginn kann nach der gemeinsamen Ansprache vor Rundenbeginn erfolgen. Teilnehmer dieser Sonderwertung gehören dann zu den Gewinnern, wenn ihre Herzfrequenz während des Turniers in einem vom Kardiologen zu bestimmenden Zielkorridor liegt.

- Eine dritte Anwendungsvariante, die jedoch keine Sonderwertung darstellt, ist ein Workshop mit einer Anleitung zur Erfassung und Auswertung der mit Wearables erfassbaren Vitalfunktionen. Ein solcher Workshop wird idealerweise von einem technikaffinen Fitness Coach umgesetzt, der die Möglichkeiten einzelner Endgeräte kennt und sie anzuwenden weiß.

Wir möchten kurz darauf hinweisen, dass sich nicht ausschließen lässt, die Datenmessung von Wearables zu manipulieren. Empfehlenswert ist daher unseres Erachtens, in der Ankündigung eines Wettbewerbs die intrinsische Motivation der Teilnehmer zu wecken. Denn wer beim Schritte zählen beschummelt, hat damit leider immer noch rein gar nichts für seine Gesundheit getan. Ein Faktor, um etwaigen Manipulationen vorzubeugen, ist zudem auch die Art und Wertigkeit der Preise. Präferieren Sie Preise mit symbolischem Charakter.

Anhang III: Gesundheits-Quiz

Wie gut kennen Sie sich im Bereich Gesundheit aus? Wissen Sie beispielsweise, wie ein gesundes Ausdauertraining durchzuführen ist? Oder wie viele Kalorien Sie bei einer Runde Golfspielen verbrennen? Mit unserem Quiz können Sie Ihr Allgemeinwissen im Gesundheitsbereich auf die Probe stellen und wertvolle Zusatzpunkte für die Sonderwertung „Quiz" im Rahmen des Gesundheits-Golfturniers sammeln.

Wenn Sie das Gesundheits-Golfturnier als Team-Wettspiel absolviert haben, füllen Sie dieses Quiz bitte gemeinsam mit Ihrem Team aus und geben Sie lediglich einen Quiz-Bogen bei der Spielleitung ab. Die Auswertung Ihres Gesundheits-Quiz wird durch die Spielleitung vorgenommen. Für jede richtige Antwort erhalten Sie einen Punkt. Das Team mit der höchsten Punktzahl gewinnt. Erreichen mehrere Teams dieselbe Höchstpunktzahl, ist es der Spielleitung vorbehalten, ein Stechen durchzuführen. Finden Sie jetzt heraus, wie gut Ihr Gesundheits-Wissen ist!

1) Wie oft sollten Sie sich körperlich betätigen, um einen positiven Einfluss auf das Herz-Kreislauf-System zu erzielen?

a) Mindestens einmal pro Woche für 2 Stunden
b) Mindestens zweimal pro Woche für 1 Stunde
c) Mindestens dreimal pro Woche für 30 Minuten

2) Welche Krankheit wird im Volksmund auch als „Zuckerkrankheit" bezeichnet?

a) Morbus Menière
b) Diabetes
c) Fettsucht

3) Um wie viele Jahre leben Golfer gemäß einer Studie des schwedischen Karolinska Instituts länger als Nichtgolfer?

a) 5 Jahre
b) 8 Monate
c) 2 Jahre

4) Welche Blutdruckwerte gelten als optimal?

a) 120/80 mmHg
b) 160/100 mmHg
c) 90/60 mmHg

5) Wie sollten Sie ein gesundes Ausdauertraining durchführen?

a) So, dass ich mich noch mit jemandem unterhalten kann
b) So schnell wie möglich
c) So, dass ich innerhalb von 5 Minuten schwitze

6) Was ist der wichtigste Grundsatz einer vollwertigen Ernährung?

a) Mehr Vitamine
b) Mehr Ballaststoffe
c) Mehr Ausgewogenheit

7) Was senkt den Cholesterinspiegel?

a) Weniger Fett essen
b) Weniger Eier essen
c) Weniger Fleisch essen

8) Wie viele Schritte sollten Sie versuchen täglich zu gehen?

a) 4.000 Schritte
b) 10.0000 Schritte
c) 7.000 Schritte

9) Wie viele Schritte geht man durchschnittlich, wenn man eine 18-Loch-Runde Golf spielt?

a) 12.000 Schritte
b) 8.000 Schritte
c) 5.000 Schritte

10) Wie viele Kilokalorien verbraucht man durchschnittlich, wenn man eine 18-Loch-Runde Golf spielt?

a) 500 Kilokalorien
b) 800 Kilokalorien
c) 1.200 Kilokalorien

11) Für wie viele chronischen Krankheiten kann das Erkrankungsrisiko durch Golfspielen reduziert werden?

a) 10
b) 20
c) Über 40

12) Welchen bedeutenden Mehrwert schafft das Golfspielen für Ihre Gesundheit?

a) Golfspielen dient dem umfassenden Muskelaufbau
b) Golfspielen dient der optimalen Prävention
c) Golfspielen ist gut für die Haut

13) Wie oft umrunden die Ryder Cup Besucher zusammen zu Fuß durchschnittlich die Erde (pro Turnier)?

a) 1,5 mal
b) 2 mal
c) 4 mal

14) Eines der inklusivsten Merkmale des Golfsports ist…

a) …dass der Ball auf den Spieler wartet
b) …man von anderen Spieler unaufgefordert Spieltipps erhält
c) …das Amateurstatut

15) Das Handicap-System des Golfsports ist einzigartig in der Sportwelt, weil es…

a) …klar erkennbar macht, wie wichtig ein Spieler ist
b) …anzeigt, wie lange ein Spieler den Golfsport bereits ausübt
c) …Spieler mit verschiedenen Spielstärken, Alter, Geschlecht und Behinderungen miteinander vergleichbar macht und den Golfsport somit zu einer der inklusivsten Sportarten der Welt macht

16) Bei Patienten mit Depressionen kann eine Therapie mit regelmäßigem Golfspiel dazu führen, dass…

a) …die Rehabilitationsrate fast so hoch ist, wie bei einer Therapie mit Medikamenten
b) …die Rehabilitationsrate deutlich höher ist als medikamentöse oder kombinierte Therapien
c) …die Rehabilitationsrate genauso hoch ist, wie bei einer kombinierten Therapie aus Medikamenten und Golfspiel

17) Das von der WHO empfohlene Minimum an körperlicher Aktivität ist beim Golfspiel durchschnittlich nach…

a) …einer halben 18-Loch-Runde erreicht
b) …anderthalb 18-Loch-Runden erreicht
c) …drei 18-Loch-Runden erreicht

18) Der Golfsport mit seiner ausgeprägten körperlichen Aktivität kann dafür sorgen, das Risiko an Diabetes zu erkranken um…

a) …bis zu 15% zu reduzieren
b) …bis zu 30 bis 40% zu reduzieren
c) …zu erhöhen

Fragen für ein eventuell notwendiges Stechen:

1) Wie stark sinkt die Mortalitätsrate eines Golfspielers gegenüber einem Nichtgolfer bei regelmäßiger Ausübung des Golfsports?

2) Wieviele Minuten pro Woche muss man sich moderat körperlich aktiv betätigen, um die Mindestempfehlung der WHO für körperliche Aktivität zu erreichen?

Anhang IV: Turnierpreise

In diesem Anhang finden Sie beispielhafte Turnierpreise, die sich ideal bei Ihrem Gesundheits-Golfturnier sowie auch bei anderen Turnieren einsetzen lassen. Bitte achten Sie darauf, die Preise stets mit einer kurzen Beschreibung an den Gewinner zu übergeben, sodass das Publikum weiß, worum es sich bei dem jeweiligen Preis handelt.

- Gutscheine für Privatkurs oder Kleingruppenkurs „Richtiges Aufwärmen und gesundes Golftraining“
- Gutscheine für Privatkurs oder Kleingruppenkurs “Fitness Coaching (Prävention): Vermeidung ungesunder Belastungen im Alltag und Golfsport
- Gutscheine für Privatkurs oder Kleingruppenkurs Fitness Coaching (Prävention): Leistungssteigerung durch Fitness
- Gutscheine für Privatkurs oder Kleingruppenkurs aus dem Bereich Physiotherapie mit dem Schwerpunkt Rehabilitation
- Gutscheine für Privatkurs oder Kleingruppenkurs aus dem Mental-Bereich: Zeitmanagement, Glück und Zufriedenheit
- Gutscheine für Golfen mit Freunden (Greenfee-Gutscheine)
- Gutscheine für Schnupperkurse für Freunde
- Gutscheine für Ernährungsberatung und Kochkurs (mit Clubgastronom oder einem externen Ernährungsberater)
- Gutscheine für Fitness Check
- Gutscheine für einen Hofladen in der Region
- Gutscheine für Bio-Markt in der Region
- Gutscheine für Bio-Bäcker in der Region
- Fitness-Armband beziehungsweise Fitness-Uhr
- Regen- und Thermobekleidung als „saisonverlängernde Maßnahme“ (Handschuhe, Unterwäsche, Long Sleeves, Oberbekleidung)
- Hautpflegeprodukte und insbesondere Produkte mit Lichtschutzfaktor

Anhang V: Trivia zur Moderation

Hier finden Sie mögliche Inhalte und Argumente für die Moderation Ihres Gesundheits-Golfturniers.

- Um die Gesundheit zu fördern und das Risiko für das Auftreten chronischer Erkrankungen zu reduzieren, wird von der WHO eine Mindestaktivitätszeit von 150 Minuten pro Woche empfohlen. Ergebnissen der aktuellen Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS) zufolge wird dieses Minimum jedoch von lediglich 20 Prozent der in Deutschland lebenden Erwachsenen erzielt
- Forscher vermuten, dass physische Inaktivität weltweit für mehr Tote verantwortlich ist, als Rauchen
- Golf ist so gesund, dass selbst die Zuschauer dieses Sports profitieren: mehr als zehn Millionen Menschen nehmen jedes Jahr als Zuschauer an Golfturnieren teil. Sie profitieren davon, dass sie nicht an feste Plätze gebunden sind und sich frei bewegen können
- Die überwiegende Zahl der Besucher von Profi-Golfturnieren bewegt sich vor Ort so viel, dass sie allein durch das Zuschauen ihre tägliche Bewegungsempfehlung erreicht
- Die Zuschauer des Ryder Cup 2014 sind zusammengerechnet vier Mal um die Erde gegangen
- Die Studie des schwedischen Karolinska-Instituts, einer der angesehensten medizinischen Universitäten der Welt, belegt, dass Golfspieler unter bestimmten Voraussetzungen einer 40% geringeren Mortalitätsrate unterliegen und damit umgerechnet 5 Jahre länger leben als Nichtgolfer
- Der Golfsport vereint bei regelmäßiger Ausübung viele wichtige präventive Maßnahmen zur Vorbeugung von Alzheimer-Demenz: körperliche Aktivität, soziale Kontakte, geistige Aktivität, gesunder Schlaf
- Generell wird körperliche Aktivität von aktuellen medizinischen Studien als äußerst wichtig und wirkungsvoll eingeschätzt. Wer sieben bis acht Stunden am Tag im Sessel sitzt, lässt seinen Stoffwechsel in ein Koma fallen. Sportive Betätigungen hingegen können im Kampf gegen psychische Erkrankungen sogar besser wirken als medikamentöse Behandlungen. Dies betrifft sowohl die Qualität und Quantität der im Hirn angeregten Prozesse sowie insbesondere auch die Nachhaltigkeit ihrer Wirkung.
- Denn bei zwei- bis drei Runden Golf pro Woche werden zwischen 18 und 33 Kilometer in schöner Natur an der frischen Luft und in Begleitung anderer Menschen zurückgelegt. Dabei führen die Spieler Gespräche über den Golfsport und das Weltgeschehen. Zudem suchen und finden sie immer wieder den Kontakt zu bislang fremden Menschen und bilden dabei neue Freundschaftskreise. Damit sind körperliche Aktivität und soziale Kontakte als Grundfundamente der Alzheimerprävention erfüllt.
- Licht und Sonne auf dem Platz einschließlich der körperlichen Aktivität fördern zudem die Bildung des Schlafhormons Melatonin und führen zu einem guten Schlafvermögen, auch dies beugt Demenzerkrankungen vor.
- Die Komplexität des Golfschwungs und die damit einhergehende Förderung der Zusammenarbeit zwischen der rechten und linken Gehirnhälfte kann sich positiv auf die Plastizität des Gehirns auswirken
- Ohnehin ist das Gehirn auf der Golfrunde ständig gefordert: Vom ersten Abschlag bis zum letzten Putt sind alle zerebralen Funktionen intensiv gefordert. Jeder Schlag muss gut überlegt werden, welcher Schläger ist der richtige, wie sind die Windverhältnisse, wo lauern Gefahren wie Penalty Areas und Aus-Grenzen. Dazu kommen die Festlegung der Spieltaktik und das Lesen der Greens

Anhang VI: Kommunikationsmaßnahmen

In diesem Anhang finden Sie beispielhafte PR- und Marketingmaßnahmen, die Sie für Ihr Gesundheits-Golfturnier sowie auch andere Turniere zur öffentlichkeitswirksamen Umsetzung bringen können.

ZIEL KUNDENBINDUNG (ANSPRACHE DER EIGENEN MITGLIEDER):

a) Aushang Poster im Clubhaus und auf der Driving Range

Poster sind eines der großen klassischen und zudem sehr aufmerksamkeitsstarken Werbemittel in einer Golfanlage. Unsere Empfehlung lautet daher, für das Turnier ein Poster entwerfen zu lassen, welches die Kernpunkte des Turniers selbst und Ihres Rahmenprogramms kurz umreißt.

b) Aushang detaillierter Informationen am schwarzen Brett

Stellen Sie sicher, dass Sie alle Informationen zum geplanten Gesundheits-Golfturnier frühzeitig an Ihrem schwarzen Brett bewerben. Legen Sie gegebenenfalls Anmeldeformulare aus und geben Sie jedem einzelnen Mitarbeiter Ihrer Golfanlage genügend Informationen zum Bewerben des Gesundheits-Golfturniers an die Hand.

c) Rundmail per Club-Newsletter

Während im privaten Bereich zunehmend Messenger-Dienste und soziale Netzwerke den „Hauptstrom" der Kommunikation ausmachen, gehören E-Mails und Newsletter im geschäftlichen Bereich immer noch zu den wichtigsten Kommunikationsmitteln. Durch gut vorbereitete E-Mail-Kampagnen können Sie Ihre Mitglieder gezielt auf das Gesundheits-Golfturnier aufmerksam machen. Sie nutzen diesen Kommunikationskanal optimal, wenn Sie ihn mit anderen digitalen Medien verknüpfen. So ist es sinnvoll, auf Ihre Homepage und auf ein eventuelles Anmeldeformular zu verlinken.

d) Artikel auf der Homepage Ihrer Golfanlage

Die Webseite gehört zu den ersten Anlaufpunkten für alle, die sich über Ihre Golfanlage informieren möchten. Ihre Homepage ist dabei im Grunde viel mehr als nur ein weiterer Kommunikationskanal. Hier sollten Sie alle anderen Kanäle zusammenfassen und sie den Besuchern zugänglich machen. Ihr digitaler Auftritt sollte im Idealfall alle Angebote aufgreifen und bündeln: einen regelmäßig gepflegten Unternehmensblog, Videos, Newsletter, Anmeldungen für Turniere und Veranstaltungen sowie persönliche Kontaktinformationen. Falls Sie in den sozialen Medien aktiv sind, sollten Sie Ihre Posts auf der Webseite verlinken – ebenso wie Ihre EMail-Kampagnen. Kündigen Sie bspw. das Gesundheits-Golfturnier plakativ auf Ihrer Startseite an, platzieren Sie den Presseartikel, den Sie an die regionalen Medien versandt haben, binden Sie die Sozialen Medien auf Ihrer Webseite ein und hinterlegen Sie bei jeder Gelegenheit die Anmelde- und Kontaktinformationen. Stellen Sie zudem sicher, dass Sie die Mehrwerte für die Besucher des Gesundheits-Golfturniers sichtbar herausstellen.

e) Post beziehungsweise Tweet auf den Social-Media-Repräsentanzen Ihrer Golfanlage

Kommunikationskanäle, wie Twitter, Facebook oder Instagram, erfreuen sich einer immer größeren Beliebtheit. Ihr Vorteil liegt in den sehr geringen Kosten und der hohen Kommunikationsgeschwindigkeit. Doch gerade in dieser Schnelligkeit liegt auch ein gewisses Risiko. Eine Kommunikation in den sozialen Medien ist nicht in der gleichen Weise kontrollierbar wie in anderen Medien. Sie ist gewissermaßen keine Einbahnstraße, sondern lebt von der Interaktion, der Kommentierung, dem Lob und der Kritik Ihres Zielpublikums. Seien Sie also auch auf kritische Nachfragen vorbereitet und antworten Sie stets sachlich. Veröffentlichen Sie die wichtigen Informationen zu Ihrem Gesundheits-Golfturnier auf Ihren Social-Media-Kanälen und verstärken Sie die Reichweite Ihrer Kanäle gegebenenfalls mit einem Mediabudget und einer angepassten Zielgruppendefinition. Holen Sie sich hierfür nötigenfalls professionelle Hilfe. Denn der Eintritt in die Sozialen Medien ist zwar in der Regel kinderleicht, dennoch sind diese Kommunikationskanäle stets professionell zu bedienen und in ihrer Wirkung nie zu unterschätzen. Sie können für Sie ein mächtiges Kommunikationswerkzeug sein.

f) Kommunikation durch die Organe der Golfanlage

Für eine erfolgreiche Bewerbung des Turniers ist der persönliche Kontakt unverzichtbar. Sie überzeugen hier allerdings nicht durch eine einzelne Maßnahme. Vielmehr geht es um das Aufbauen eines Vertrauensverhältnisses und um die Fähigkeit, Ihre potentiellen Teilnehmer für die avisierte Maßnahme nachhaltig zu begeistern. Nutzen Sie das gesamte Netzwerk und bedienen Sie sowohl Ihren Vorstand wie auch die Mitarbeiter Ihrer Golfanlage (insbesondere Rezeption und Gastronomie, Vorstand, Captains, Trainer) mit den gleichen Informationen zum Bewerben des Gesundheits-Golfturniers. Nur wenn den Organen der Golfanlage eindeutige Informationen zur Verfügung gestellt werden, können sie die Maßnahme auch bewerben.

g) Rundschreiben an die Mitglieder Ihrer Golfanlage, selbst als Sprachrohr tätig zu werden und das Gesundheits-Golfturnier zu bewerben

Denken Sie unbedingt daran, die Mitglieder Ihrer Golfanlage nicht nur umfassend zum Gesundheits-Golfturnier zu informieren, sondern sie idealerweise selbst zum Botschafter für diese Veranstaltung zu befördern. Denken Sie also daran, Ihren Mitgliedern bei eventuellen postalischen Mailings sowie bei den Besuchen Ihrer Golfanlage entsprechende Informationen zum Golf-Gesundheitstag zu geben, damit die Mitglieder dieses Material ihrerseits im Verwandten- und Bekanntenkreis an potentielle Teilnehmer weitergeben.

ZIEL KUNDENNEUGEWINNUNG (ANSPRACHE VON GOLFINTERESSIERTEN IM REGIONALEN UMFELD):

a) Aushang Poster bei den kooperierenden Partnern

Wir möchten Ihnen empfehlen, für die Bewerbung des Gesundheits-Golfturniers ein Poster zu erstellen. Sprechen Sie Kooperationspartner Ihrer Golfanlage an und nutzen Sie die Zusammenarbeit als zusätzlichen Kommunikationskanal.

Stellen Sie sicher, dass alle für Sie relevanten Informationen Beachtung finden (mit dem Ziel neue Mitglieder zu gewinnen). Sie können zudem erfragen, ob Sie das Poster zur Bewerbung des Gesundheits-Golfturniers an den Aushangmöglichkeiten Ihrer Kooperationspartner platzieren können.

b) Unternehmens-Kommunikation und Betriebsgolf

Sprechen Sie regional ansässige Unternehmen zum Aushang der Poster sowie zur Aufnahme des Gesundheits-Golfturniers in die unternehmensinterne Kommunikation an. Dabei besteht zugleich die Möglichkeit, die Unternehmen für Ausflüge der Belegschaft zum Gesundheits-Golfturnier zu gewinnen.

c) Versand von Pressemitteilungen an die regionalen Medien (insbesondere an die Lokalredaktionen)

An dieser Stelle möchten wir Ihnen ein paar kurze stichpunktartige Hinweise für den Versand von E-Mail-Presseinformationen zu Ihrem Gesundheits-Golfturnier geben.

- Bauen Sie einen professionellen Presseverteiler mit den für Sie wichtigen Medien (Redakteure) auf (Online, Print, TV, Rundfunk)
- Schicken Sie Ihre Presseinformation immer an alle für Ihre Themen zuständigen Redakteure in einer Redaktion. Obligatorisch ist der Nachrichtenredakteur oder sofern vorhanden, die Onlineredaktion
- Der für das Thema zuständige Redakteur muss bei Pressemeldungen immer auf den Verteiler, der Chefredakteur kann zusätzlich. Für alle Termine und Einladungen gilt: der Chefredakteur muss immer auf den Verteiler
- Behandeln Sie alle Redaktionen gleich, wenn es um Nachrichten geht: gleicher Aussendetermin der Nachricht, gleiche Bestandteile, gleiche Auskunft
- Die Vorlaufzeiten der Redaktionen variieren stark und hängen von der Erscheinungsfrequenz ab. Faustregel: je länger der Artikel, desto länger der Vorlauf. Nachrichten – kurzer Vorlauf, Artikel – langer Vorlauf
- Nutzen Sie die Nachrichtenflaute vor Feiertagen, meiden Sie Großereignisse (Messen, Kongresse)
- Zitate beleben Pressemeldungen. Stimmen Sie jedoch alle Zitate mit der zitierten Person ab!
- Ein gutes Bild ist obligatorisch (auch als Download). Ihre E-Mail sollte 3 MB nicht überschreiten
- Laden Sie die Pressekontakte zu dem Gesundheits-Golfturnier ein, so können Sie bestenfalls eine Berichterstattung erwarten. Achten Sie auf eine individuelle und adäquate Betreuung der einzelnen Redakteure und definieren Sie eine Person für Interviews und Fotoaufnahmen.

d) Telefonisches Nachfassen bei den angeschriebenen Pressekontakten

Rufen Sie sich bei Ihren angeschriebenen Journalisten in Erinnerung, indem Sie sie anrufen. Fragen Sie, ob die Journalisten noch Informationen, ein Zitat oder Fotos benötigen. Sie erhöhen so die Wahrscheinlichkeit einer Berichterstattung und stärken den Kontakt zu den angerufenen Pressevertretern.

Deutscher Golf Verband e.V.

Kreuzberger Ring 64 · D-65205 Wiesbaden
Telefon: +49 (0) 6 11 / 9 90 20 0 · Telefax: +49 (0) 6 11 / 9 90 20 170
E-Mail: info@dgv.golf.de

www.golf.de/serviceportal