

Ken Benz:

«Mein Wintertraining in Australien mit Jon Wallet»

Wie verbringt Ken Benz, einer der besten Amateurspieler der Schweiz, seine Wintermonate? Mit seinem nachstehenden Bericht gewährt er uns einen kurzen Einblick.



Congratulation!

In Royal Pines ist das Training sehr gut – wir können jeden Morgen nach Uhr 7:30 im Gymraum trainieren, was mir sehr hilft, meine Muskeln aufzubauen. Nach dem Fitness haben wir meistens Training auf der Range, die sehr gut ausgestattet ist. Wir haben zwei Putting-Greens, ein Chipping-Green und eine Range, die genug lang ist, um Driver spielen können. Am Nachmittag gehen wir meistens 18 Loch spielen auf dem 27-Loch Golfplatz, wir können immer abwechseln in welcher Reihenfolge wir die Löcher spielen.

Zum Training mit Jon Wallet: Was er anbietet ist einfach genial, mentales Training, Turnier- und Trainingsmanagement, was mir mit Sicherheit weiterhelfen wird. Letztes Jahr in der Schweiz musste ich meistens alleine trainieren, und es fiel mir so schwer, mich zu motivieren. Jon hat mir gezeigt, wie ich mein tägliches Training organisieren kann und ganz wichtig, wie ich mich selber motivieren kann. Was ich schon jetzt geändert habe ist mein Tagesablauf beim Training.

Jeden Freitag haben wir Training am Strand mit Marco, wo wir immer wieder abwechselnd von Sanddüne zu Sanddüne rennen oder Sandübungen mit Medizinbällen machen, was ziemlich intensiv ist. Zur Erholung kriegen wir jeden Dienstag von Josh eine Massage, die aber eher eine Folterung ist, da er ziemlich hart zur Sache geht.

Meine Fortschritte sieht man leider im Moment noch nicht an den Turnieren, da ich hauptsächlich an meinem Schwung gearbeitet habe und noch nicht so sicher bin, was sich hoffentlich bald ändern wird. Im mentalen Bereich habe ich trotz Fortschritten auch noch viel zu verbessern.

Am Wochenende gehen wir meistens ins Surfers Paradise, das ist ein Touristenort, wo man am Strand liegen kann oder man mietet ein Surfboard, was wir schon zweimal gemacht haben.

Nachtrag:

Komme gerade zurück von einem Golfturnier und hier doch noch ein kleiner Lichtblick: ich habe am Wayne Grady Cup im Virginia Golf Club (1. März 09) 68 und 69 gespielt und das Turnier gewonnen.

<http://www.virginia-golf.com.au>

Ken Benz, 4. März 2009



Wigra Treuhand AG

Europastrasse 9, Postfach, 8152 Glattbrugg
Telefon +41 (0)44 200 31 31, Fax +41 (0)44 200 31 39

- Treuhand ■
- Buchhaltung ■
- Steuern ■
- Pensionsplanung ■
- Nachfolgeregelung ■
- Anlageplanung ■
- Immo-Verwaltung ■