

WINTERGOLF TIPPS

Warm anziehen & Layering

- **Basisschicht:** Funktionsshirt (Merinowolle / Synthetik) → Feuchtigkeit ableiten
 - **Mittelschicht:** Fleece oder leichter Sweater → isoliert & beweglich
 - **Außenschicht:** Wind- und wasserabweisende Jacke → volle Schwungfreiheit
 - **Optional:** Leichte Weste / Bodywarmer für den Rumpf
-

Kopf, Hände & Füße

- **Kopf:** Mütze / Beanie → Wärmeverlust minimieren
 - **Hände:** Warme Golfhandschuhe oder Fäustlinge → guter Griff erhalten
 - **Hals:** Schal oder Nackenwärmer
 - **Füße:** Thermosocken (Merinowolle) + wasserdichte Winter-Golfschuhe → rutschfest & warm
-

Vorbereitung & Bewegung

- Kurzes **Aufwärmen** vor der Runde → Gelenke & Muskeln mobilisieren
 - **Zügig spielen** („Ready Golf“) → warm bleiben
 - **Bälle & Schläger regelmäßig reinigen** → Kontrolle behalten
-

Equipment & Extras

- Winter-Tees (kleine Gummikegel)
- Ersatzbälle in Jackentasche → warm halten
- Wechselkleidung → trocken nach der Runde
- Thermosflasche & Energieriegel → Kreislauf & Energie