

Damengolf

Historische Entwicklung	5
Die ersten Hürden	11
Die Sache mit den roten Tees	14
Spaßfaktor Golf	16

Golf lernen

Der richtige Einstieg	19
Typgerechter Unterricht	25
Golfschulen für Frauen	28
Richtig Üben	30

Ausrüstung

Typsache Schläger	33
Das richtige Set	36
Schläger-Spezifika	46
Schläger nach Maß	51
Der passende Ball	54

Technik

Die Basis legen	57
Griff	58
Ansprechposition	61
Der volle Schwung	66
Putten	72
Der Standard-Pitch	78
Der Chip	81
Bunkerschlag	84
Schläge aus Hanglagen	89

Erfolgreich scoren

Die richtige Strategie	95
Course Management	100
Mentale Einstellung	105
Siegen im Turnier	106
Fit für Golf	108

Golf mit Kindern

Ein Tiger Woods von morgen?	117
-----------------------------------	-----

Glossar	120
---------------	-----