



**Prof. Dr. A. Effenberg**  
Institut für  
Sportwissenschaft  
Universität Hannover

„Akustische Informationen ermöglichen die Bewegungsvorstellung zu differenzieren und zu erweitern, und helfen dabei eine Bewegungstechnik zu stabilisieren und zu präzisieren. Dies gilt besonders für die zeitlich-dynamische Struktur, die über die Vertonung des Golfschwunges besonders deutlich zu erleben ist.“



**Stefan Quirnbach**  
Masterprofessional  
der PGA of Germany

„Bisher konnte man Rhythmus und Schwungtempo nicht richtig erfassen oder trainieren. Durch das Vertonen der Auf- und Abschwungzeiten ist es nun möglich, dem Schüler dessen optimalen Rhythmus vorzuspielen und ihm dadurch synchrones Feedback zu geben. Der **RhythmusTrainer** gibt unseren Schülern neue Erfolgserlebnisse und hilft uns bessere Pros zu werden.“



**Jens Dinsler**  
Co-Trainer DGV Herren-  
Nationalmannschaft

„Wenn die Technik mit Videounterstützung und allen Möglichkeiten des Lernens der Golfschwungbewegung die Hardware darstellen, so stellt der **RhythmusTrainer** die beste Software für den Betrieb dieser Hardware dar. Selbst bei den automatisierten Bewegungen von Nationalspielern ließen sich Effekte erzielen, die eine erhebliche Verbesserung der Resultate ermöglichten. Ich kann das System uneingeschränkt empfehlen.“



**Bernd Klingel**  
Amateur, Deutschland

„Mit Hilfe des **RhythmusTrainers** habe ich meinen Rhythmus optimiert: Mein Aufschwung ist langsamer, somit konnte ich meinen Abschwung beschleunigen. Ich schlage meinen Driver 20 m weiter und mein Handicap hat sich innerhalb von 4 Wochen von 7,7 auf 5,9 reduziert.“



## RhythmusTrainer

**Beständiger Rhythmus = Beständige Richtung.**

Das Geheimnis von erfolgreichem Golf ist die Fähigkeit, beständig geradeaus zu schlagen. Dies erfordert beständige Auf- und Abschwungzeiten. Um sich diese Fähigkeit schnell und überdauernd anzueignen hilft Ihnen der **RhythmusTrainer**. In unserer Soundbibliothek von 365 Tönen werden Sie Ihren individuellen Erfolgsrhythmus finden. Um Ihre Beständigkeit zu verbessern hören Sie synchron zum Abschlagen der Bälle Ihren individuellen Erfolgsrhythmus über Kopfhörer. Bereits nach wenigen Trainingsterminen werden Sie eine deutliche Verbesserung feststellen.



## Golfuhr Suunto G6

Ermitteln Sie Ihren individuellen Erfolgsrhythmus mit dem Sie Ihre besten Bälle schlagen, z.B. 0,90 Sek. im Aufschwung und 0,36 Sek. im Abschwung. Diese Schwungzeiten wählen Sie nun auf Ihrem **RhythmusTrainer** für das Training.

**Bestellungen und Informationen unter**  
[www.RalfLehmannGolf.com](http://www.RalfLehmannGolf.com)

**Wissenschaftlich evaluiert**

vom Institut für Sportwissenschaft  
der Universität Stuttgart



Ralf Lehmann Golf  
**just play**

# RhythmusTrainer

Der direkte Weg zu Beständigkeit im Golf





Liebe Golfbegeisterte!

Aus meiner langjährigen Erfahrung als Spieler und Golf-Pro weiss ich, wie schwer es ist beständig gut Golf zu spielen.

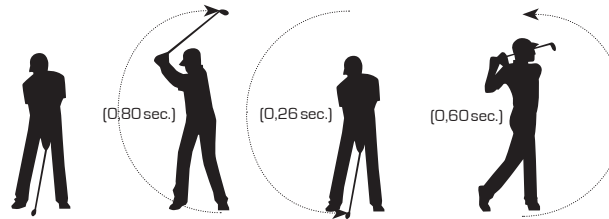
Oft kann man die guten Schläge von der Driving-Range nicht auf dem Platz wiederholen, weil man dort seinen natürlichen Schwungrhythmus verliert und deswegen die Stellung der Schlagfläche im Treffmoment variiert. Dies führt zu Richtungsproblemen und Fehlschlägen. Aus dieser Motivation heraus habe ich eine Methode entwickelt, die Ihnen auf einfache Art und Weise überdauernd Erfolg bringt.

Viel Spass mit dem **RhythmusTrainer** und ein schönes Spiel, ganz gemäss unserem Motto: „**just play**“

Ihr Ralf Lehmann

Bestellungen und weitere Informationen unter [www.RalfLehmannGolf.com](http://www.RalfLehmannGolf.com) oder kontaktieren Sie uns unter [info@RalfLehmannGolf.com](mailto:info@RalfLehmannGolf.com)

## Und in welchem Rhythmus schlagen Sie ihre besten Bälle?



Untersuchungen zeigen, die besten Spieler der Welt schwingen immer gleich. Mit jedem Schläger und bei jedem vollen Schwung schwingen Sie immer in denselben Auf- und Abschwungzeiten, also Ihrem persönlichen Erfolgsrhythmus.

Tiger Woods schwingt zum Beispiel in 0,80 Sek. auf und in 0,26 Sek. ab. Mit meiner Methode können Sie Ihren persönlichen Erfolgsrhythmus ermitteln und mit dem **RhythmusTrainer** stabilisieren und verbessern.

### Die Methode

Das Geheimnis von erfolgreichem Golf ist die Fähigkeit, beständig geradeaus zu schlagen. Grundlage dafür ist ein beständiger Schwungrhythmus. Deshalb haben wir die Lernmethode der Sonification aus der Sportwissenschaft auf Golf übertragen.

Zentraler Bestandteil der Methode ist der **RhythmusTrainer** in dessen Soundbibliothek Sie Ihren individuellen Erfolgsrhythmus finden. Über das Gehör werden Sie sich diesen schnell und ganz intuitiv aneignen – ähnlich wie beim Tanzen.



### Der Nutzen

- **Für Einsteiger:** Schnelle und wirkungsvolle Aneignung des zeitlichen und dynamischen Schwungablaufs.
- **Für Fortgeschrittene:** Höhere Wiederholbarkeit des Schwungs und Verbesserung des Timings im Treffpunkt. Dies führt zu einer höheren „Geradeaus-Schlag-Quote“.
- **Für Turnierspieler:** Verbesserte mentale Stärke um auch in schwierigen Turniersituationen auf Ihren Erfolgsrhythmus zu vertrauen.