



Beispiel eines Trainingsablaufs im G.C. Repetal/Romantikhôtel Platte

Anreise: Begrüßung und Besprechung des Ablaufs der Woche entsprechend der Wünsche der Gruppe

1. Tag: Vorbereitung auf die Runde: Welche Grundhaltung brauche ich in der Praxis, um mein Golfspiel mit Freude weiterzuentwickeln? Putten (Neuheiten), chippen und langes Spiel. Nachmittags: Trotz widriger Situationen gelassen bleiben – ohne die Stimmung des Flights zu gefährden. Brenzlige Situationen auf dem Golfplatz, wie bekomme ich sie in den Griff? Danach Vertiefung der gelungenen Schläge des Morgens.

2. Tag: Vorbereitung auf die Runde: „Aus der Hüfte geschossen – mit knackigem Ballkontakt“. Putten, pitchern und langes Spiel. Finden Sie mit meiner Unterstützung einen neuen Zugang zu Ihrem Schwung. Spielen Sie Golf mit Ihrem gesunden Menschenverstand und Ihrem ureigenen Körperverständnis - hin zu einer Bewegung, die zu Ihnen passt, die einfach sitzt. Der Klang des Balles und Ihr Körpergefühl sagt Ihnen, ob Ihr Golfschwung stimmig ist. Nachmittags. Anwendung auf der Runde. Wie kann ich das, was ich neu in mein Spiel ergänzt habe, auf dem Platz umsetzen?

3. Tag: Vorbereitung auf die Runde: „Rund und gesund“. Training aller Schläge rund um das Grün, Bunker und langes Spiel. Wie kann es gelingen, dass gerade weil der Golfschwung locker und leicht ist, die maximale Power eingesetzt werden kann? Nachmittags: Anwendung auf der Runde. Gezielte Lockerheit auf der Runde, wie geht das?

4. Tag: Vorbereitung auf die Runde: „Elegante Variante“ – Wie entwickle ich eine Golfschwungbewegung, mit der ich mich wohlfühle und die mir ein konstantes Spiel garantiert - mit einer signifikanten Scoreverbesserung. Mittags ab auf die Runde: Spielen wie ein schlauer Fuchs. Spielstrategie in der Praxis. Wie kann es gelingen, auch mit schlechten Schlägen, den „guten schlechten“ Schlägen, noch gut zu scoren? . Auf Wunsch spielen wir ein Turnier. Nach dem Abendessen: Sieger-Ehrung: Alle Spieler werden geehrt, die ihr Handicap verbessert, neue Erkenntnisse für ihr Spiel gewonnen haben. Wir trinken auf das Wohl und die Aha-Erlebnisse aller. Abendliches Thema, wenn gewünscht. Z.B. Vorbereitung auf die Runde: „Lust statt Frust“, wie entwickle ich noch mehr Freude auf dem Golfplatz, auch mit stressigen Situationen bzw., dann erst recht!! Trotz der widrigsten Umstände – gelassen bleiben. Wir spielen 3 mal 9 Loch, da ich aus meiner Erfahrung durch diese Kräfteeinteilung optimalen Lerngewinn für Ihr Spiel garantieren kann. Ich freue mich auf unser gemeinsames, spannendes und facettenreiches Golftraining in der Gruppe, erfahrungsgemäß auf interessante Gespräche und eine gute Zeit während unserer unterhaltsamen Abende.

Sportliche und herzliche Grüße