



Kursangebot 2015

Liebe Golfinteressierte, das Kursangebot 2015 bietet für jeden etwas, sei es für den Anfänger oder die bereits Fortgeschrittenen. Die Kurse werden rechtzeitig am Info Brett der Golfschule und im Internet ausgeschrieben. Ich wünsche Ihnen eine erfolgreiche Saison 2015.

Ihr Berislav Brajkovic

- Fully Qualified PGA Golf Professional
- Member of the PGA of Germany (G 1)
- PGA Health Professional
- A-Trainer-Lizenz des Deutschen Olympischen Sportbundes / DGV
- TPI Level 1 Fitness Instructor,
- TPI Level 2 Junior Coach,
- TPI Level 2 Golf Mechanics
- Zertifikat " Leistungsgolf "

Inhaltsübersicht	Seite
1. Kursangebote für Einsteiger 1.1 Schnuppertag 1.2 Schnupperkurs 1.3 DGV-Platzreife-Aufbaukurs	 2 2 2
2. Kursangebote für Fortgeschrittene 2.1 Intensivkurs Kurzes Spiel Putt & Chip 2.2 Intensivkurs Kurzes Spiel Pitch & Bunker 2.3 Intensivkurs Langes Spiel 2.4 Intensivkurs Course Management (Taktik/Strategie) 2.5 Intensivkurs Golfrunde mit dem Pro 2.6 Offenes Training für Mitglieder (Hcp -54 und besser)	 3 3 3 3 4 4
3. Kursangebote für Kinder Jugendliche 3.2 Jugend-Golfwochen (Camps) 3.1 TPI-Fitness-Check inkl. Scope-Schwung Analyse 3.3 Athletiktraining	 5 5 5
4. Spezial-Kursangebote 4.1 TPI-Fitness-Check inkl. Scope-Schwung Analyse 4.2 PGA Health Golfschwung Analyse	 6 6

1. Kursangebote für Einsteiger

1.1 Schnuppertag

1.2 Schnupperkurs

1.3 DGV-Platzreife - Aufbaukurs

1.1 Schnuppertag

In einem kompakten Schnuppertraining werden Ihnen die einzelnen Bestandteile des Golfsports vermittelt. Auf dem Programm stehen Putten, Chippen, Pitchen und langes Spiel, die Ausrüstung wird gestellt. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und festen Schuhen.

2 Trainingseinheiten à 45min, mind. 3 bis max. 8 Personen, Kurszeiten: 10.30 – 12.00 Uhr

Termine: auf Anfrage bzw. Information am Schwarzen Brett oder auf der Homepage

€40,00/Person

1.2 Schnupperkurs

Im Schnupperkurs steht neben der Vermittlung der Grundschlagtechniken Putten, Chippen, Pitchen und Langes Spiel auf Übungsgrün und Driving-Range auch das Spiel auf dem Golfplatz auf dem Programm. Die im Techniktraining vermittelten Kenntnisse können somit gleich umgesetzt werden. Ausrüstung wird gestellt, bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und festen Schuhen.

4 Trainingseinheiten à 60 min, mind. 3 bis max. 8 Personen, **€100,--/Person**

Kurszeiten: 10.00 – 12.00 Uhr Techniktraining,

13.00 – 15.00 Uhr Scramble-Turnier auf dem 9-Loch-Platz

Termine: auf Anfrage bzw. Information am Info Brett oder auf der Homepage.

1.3 DGV-Platzreife – Aufbaukurs

Im Platzreifekurs nach DGV-Standard werden Ihnen die Grundtechniken und das Spielen auf dem Platz sowie Regel- und Etikette Wissen vermittelt. Den Abschluss des Kurses bildet der Theorie- und Praxistest nach DGV

10 Trainingseinheiten à 90min, mind. 3 bis max. 6 Personen, Schläger und Bälle werden gestellt, inkl. Etikette- & Regelkunde, Möglichkeit zur Erlangung der Platzreife nach DGV-Standard. Kurszeiten: nach Vereinbarung

Kurs €499,--/Person

2. Kursangebote für Fortgeschrittene

- 2.1 Intensivkurs Kurzes Spiel Putt & Chip
- 2.2 Intensivkurs Kurzes Spiel Pitch & Bunker
- 2.3 Intensivkurs Langes Spiel
- 2.4 Intensivkurs Course Management (Taktik/Strategie)
- 2.5 Intensivkurs Golfrunde mit dem Pro
- 2.6 Offene Trainings für Mitglieder

2.1 Intensivkurs Putt & Chip

Das Kurze Spiel macht ca. 60-70% des Golfspiels aus, das Putten ca. 43%.

In kleinen Tests wird zunächst die aktuelle Ist-Aufnahme Ihrer Technik festgestellt und danach mit Videoanalyse durch gezielte Übungen, an der Verbesserung der Technik gearbeitet. Pre/ Postshot Routine, Rhythmus, Längen- und Richtungskontrolle, (für Spieler mit Yips gibt es spezielle Übungen) Flug- und Rollverhalten unterschiedlicher Schläger beim Chippen.

4 Trainingseinheiten à 90min, mind. 3 bis max. 6 Personen, Termine: nach Vereinbarung.

€149,-/Person

2.2 Intensivkurs Pitch & Bunker

Es wird gezielt an Ihrer Pitch- und Bunkertechnik gearbeitet. Neben dem Training auf der Range (z.B. Flug-Rollverhalten und Schwungumfang, Intensität und Rhythmus) steht auch das Spiel mit speziellen Vorgaben auf dem Course auf dem Programm.

Ebenfalls Bestandteil des Kurses ist das Bewältigen von schwierigen Spielsituation (Trouble-Shots) wie Rough- oder Schräglagen.

4 Trainingseinheiten à 90min, mind. 3 bis max. 6 Personen, Termine: nach Vereinbarung bzw. siehe Aushang

€149,-/Person

2.3 Intensivkurs Langes Spiel

Im Intensivkurs Langes Spiel geht es um die Verfeinerung der Technik bei Eisen sowie Hölzern. In der Scope-Analyse wird der Ist-Zustand der Technik ermittelt und Lernziele besprochen. Weiterhin werden Übungstechniken vermittelt, die das spätere eigene Training auf der Range gestalten können.

Am Ende des Kurses wird anhand einer Videoanalyse der Lernerfolg überprüft.

4 Trainingseinheiten à 90min, mind. 3 bis max. 6 Personen, Termine: nach Vereinbarung bzw. siehe Aushang/Email

€149,-/Person

2.4 Intensivkurs Course Management (Taktik/Strategie)

Dieser Kurs richtet sich an Spieler/Innen mit Turnierreife (Hcp -45 und besser).

Im Spiel über 9-Loch bekommen die Teilnehmer Einblick in die professionelle Turniervorbereitung. Es gibt Tipps für ein effizientes Course Management, Warm-up,

Rundenanalyse und deren Auswertung. 3 Trainingseinheiten à 90min, mind. 3 bis max. 4 Personen, inkl. Handout, Termine: nach Vereinbarung bzw. siehe Aushang/Email

€159,--/Person

2.5 Intensivkurs Golfrunde mit dem Pro

Effizientes Coursemanagement, ausgerichtet an Ihren Stärken und den Gegebenheiten auf dem Platz soll Ihnen helfen, Schläge einzusparen.

Bestandteil dieses Kurses sind eine gute Schlagvorbereitung (Pre- und Postshotroutine, korrektes Ausrichten, Visualisierung und positives Denken), Schlägerwahl, strategisches Denken (Hindernisse, Wind, Witterung...) Rundenanalyse und Spaß am Spiel.

Es werden Tipps für eine gute Turniervorbereitung gegeben und auf Wunsch für die unterschiedlichen

Spielformen (Match-, Stroke- oder Stableford-Play).

18-Loch: 8 Trainingseinheiten à 45min, mind. 2 bis max. 3 Personen,

9-Loch: 4 Trainingseinheiten à 45min, mind. 2 bis max. 3 Personen, Termine: nach Vereinbarung

18-Loch: €199,--/Person, 9-Loch: €99,--/Person

2.6 Offenes Training für Mitglieder (Hcp -54 und besser)

Das „Offene Training“ kann stundenweise belegt werden, jede Woche werden in regelmäßigem Rhythmus unterschiedliche Aspekte des Golfspiels trainiert.

Inhalt und Ablauf

1. Woche des Monats: Putten

- Verbesserung der Technik (Rhythmus, Tempo, Schwungebene, Längen- und Richtungskontrolle, Pre- und Postshotroutine)

2. Woche: Kurzes Spiel/Chippen

- Verbesserung der Technik s.o., zusätzlich Flug- und Rollverhalten unterschiedlicher Schläger

3. Woche: Kurzes Spiel/Pitchen & Bunker

- Analog zu 1. & 2.

4. Woche: Langes Spiel

- Verfeinerung der Technik bei mittleren und langen Eisen, sowie Hölzern
- Taktik & Mentaltraining (Pre- und Postshotroutine, Visualisierung), Coursemanagement

Ab März jeden Donnerstag 17.00 – 18.00 Uhr

Gruppengröße: je Gruppe mind. 3 bis max. 6 Personen

Termine und verbindliche Anmeldung siehe Aushang am Info Brett unter „Golfschule“

Kosten: pro Teilnehmer und Einheit €25,--

3. Kursangebote für Kinder & Jugendliche

3.1 Jugend-Golfwochen (Camps)

3.2 TPI-Fitness-Check inkl. Scope-Analyse

3.3 Athletiktraining

3.1 Jugend-Golfwochen (Camps)

Oster-Golfwoche, Pfingst-Golfwoche, Sommer-Golfwochen Halb bzw. ganztägig, Sommer-Golfwoche inkl. Mittagessen Termine: gem. Aushang/Email

Halbtägig: €130,-/Person, Ganztätig: €240,- (Nichtmitglieder Preis auf Anfrage)

3.2 TPI-Fitness-Check inkl. Scope-Analyse

Faktoren wie Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewicht, Ausdauer, Ernährung, Kooordinationsvermögen und Körperhaltung beeinflussen die Mechanik des Körpers und stellen damit die leistungslimitierenden Faktoren ihres Golfschwungs.

Durch standardisierte physiologische Screening-Prozesse wird Euer Leistungsstandard in Bezug auf die genannten Faktoren untersucht. Körperliche Einschränkungen werden transparent gemacht und

mit Eurer Schwungtechnik in Bezug gesetzt.

In Zusammenarbeit mit einem Golfphysiotherapeuten können Euch Tipps für ein gezieltes Fitnessstraining gegeben werden, gleichzeitig ermöglicht das Screening dem Trainer das Training auf Eure körperlichen Eigenschaften abzustimmen und so das Optimum aus Eurem Schwung herauszuholen.

3 Trainingseinheiten à 45min, 1 bis max. 2 Personen, in Zusammenarbeit mit einem Golfphysiotherapeut, Termine: nach Vereinbarung

Kosten auf Anfrage

3.3 Athletiktraining

Das gezielte Training von Kraft- und Kooordination unter Leitung eines geschulten Trainers unterstützt die athletische Entwicklung des leistungsorientierten Jugendgolfers ab 10 Jahren. Es erhöht die Stabilität und wirkt sich auf die Schlaglänge aus. Das Training wird altersgerecht abgestuft, damit keine Überlastung auftritt.

4. Spezial – Kursangebote

4.1 TPI-Fitness-Check inkl. Scope-Schwung Analyse

Durch standardisierte physiologische Screening-Prozesse wird Euer Leistungsstandard in Bezug auf Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewicht, Ausdauer, Koordination und Körperhaltung untersucht. Körperliche Einschränkungen werden transparent gemacht und mit Eurer Schwungtechnik in Bezug gesetzt. Das Screening ermöglicht dem Trainer das Training auf Eure körperlichen Eigenschaften abzustimmen und so das Optimum aus Eurem Schwung herauszuholen.

4.2 PGA Health Golfschwung Analyse

Ziele der PGA Health Golfschwung Analyse sind:

- „Gesundes Golfen.“ Sie erhalten eine Hilfestellung, um möglichst beschwerdefrei nachgehen zu können
- Individuell „biomechanisch optimierten Golfschwung“.
- Auf alle Alters Gruppen im Golfsport entsprechend den individuellen Möglichkeiten des Golfspielers einzugehen, ganz gleich ob mit oder ohne körperliches Handicap.