

# Der Trainingsklub

## Kurs Angebot

### Kurs 1 – Putten

**Inhalt:** In dieser Trainingseinheit kümmern wir uns um Deine allgemeine Putt-Technik: Von der Griffhaltung über den Stand bis hin zur Bewegung wird Dir eine konstante Putt-Technik antrainiert.

### Kurs 2 – Grüns lesen

**Inhalt:** Grüns lesen ist nicht einfach. Die meisten Breaks werden unterschätzt! Lerne eine erfolgreiche Strategie um Breaks zukünftig besser einschätzen und mit diesen umgehen zu können.

### Kurs 3 – Chippen

**Inhalt:** „Tief spielen, hoch gewinnen“: Der Spruch der Meister. Doch viele Wege führen zu einem besseren Chippen! Unser Ziel in dieser Situation: Ran an die Fahne und mit 1-2 Putts das Loch beenden.

### Kurs 4 – Pitchen

**Inhalt:** Erlerne was unter Profigolfern als das „Geheimnis des Spiels“ gilt: das gekonnte Pitchen.

Wann soll ich chippen und wann ist es besser zu Pitchen? Mit einem Plan und dem richtigen Know-how klappt es besser! Eine sichere Längenkontrolle ist der Schlüssel zum Erfolg.

### Kurs 5 – Bunker

**Inhalt:** Hauptsache raus! Das darf nicht Ihr Anspruch bleiben. Bunkerschläge können erlernt werden. Hoch, raus aus dem Sand, nah an die Fahne - das muss kein Traum bleiben. Lerne den Grundsprung für den Bunkerschlag! Wenn der sitzt macht das Bunkerspiel plötzlich viel mehr Spaß!

## **Kurs 6 - Trouble Shots**

Golf wird schwierig wenn du nicht mehr auf dem Fairway liegst. In solchen Situationen wird oftmals ein spektakulärer Schlag versucht mit dem Resultat, dass der Ball noch tiefer in der Grütze liegt. Beispielsweise: aus dem Wald, aus dem Rough, über Bäume usw.

Die Höhenkontrolle des Schlages ist hier das Thema. Die unterschiedlichen Möglichkeiten flach und hoch zu spielen möchten wir euch vermitteln.

## **Kurs 7 - Shaping**

Kurven können die meisten spielen. Die bewusste Kontrolle einer Flugkurve ist jedoch etwas anspruchsvoller. Hier ist es nicht nur unsere Absicht eine bewusste Flugkurve zu spielen, sondern auch Informationen zu vermitteln, wie eine bestimmte Flugkurve entsteht. Mit diesen Informationen könnt ihr eure eigenen Schlagtendenzen (Hook oder Slice) besser unter Kontrolle bekommen.

Inhalte: Schlagroutinen, Zeit zwischen Schlägen optimieren, Trainingsintegration von Inhalten

## **Kurz 8 – Der Abschlag**

**Inhalt:** Dein Drive biegt gerne rechts ab, die Anzahl der getroffenen Fairways hält sich in Grenzen und Dein Score leidet jedes Mal an Ausbällen? Keine Frage: Du musst Deinen Abschlag verbessern.

Wir werden Dir dabei helfen den Ball beim Abschlag auf dem Fairway zu platzieren.

## **Kurs 09 – Transportschläge**

**Inhalt:** Das Tee ist nun nicht mehr da? Den Ball konstant sauber zu treffen ist Dein Ziel? Du willst Deinen Ball auch vom Boden möglichst weit schlagen? In diesem Kurs lernst Du diese Schläge zu optimieren.

## **Kurs 10 – Hanglagen**

**Inhalt:** Tipps und Tricks zu Hanglagen ist hier Programm. Du wirst in verschiedene Hanglagen gebracht und bekommst Anweisungen und Anregungen, um die jeweiligen Situationen erfolgreich zu meistern.

## **Kurs 11 - Platz – Taktik**

Dieser Kurs ist ein rein informeller Kurs. Dabei geht es darum euch Informationen und Möglichkeiten aufzuzeigen, wie man mit unterschiedlichen Situationen auf dem Platz umgeht. Da diese Inhalte besser auf dem Platz vermittelbar sind und wir die Zeit optimal nutzen möchten geht es hierbei nicht darum die Situationen auszuprobieren, sondern diese zu besprechen. Mit diesem Wissen können wir die Situationen beim Training auf dem Übungsgelände besser meistern.

## **Kurs 12 - Rules**

Das Regelwerk ist in der Schriftform nicht ganz einfach zu verstehen. Wir möchten euch mit praktischen Situationen auf dem Platz eure Regelkenntnis vertiefen.