



# 1. Aroser Golf-Junioren Intensiv-WOCHE

## Montag, 12.07. – Freitag, 16.07.2021

**Voraussetzung:** Platzreife  
**Zielgruppe:** Kids und Junioren zwischen 8 und 18 Jahren  
**Ziele:** Spass, HCP verbessern, Technik optimieren und coole Tricks lernen  
**Preis:** 390 CHF  
 Der Preis für das Mittagessen sind 20,00 CHF pro Tag  
 Die Kids werden auch beim Essen von Pro Nic betreut

**Mindestteilnehmer:** 4 Personen  
 4-5 Anmeldungen: 18 Lektionen (das Programm dementsprechend gekürzt)  
 6-8 Anmeldungen: 27 Lektionen  
 Wird die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht, wird Golfpro Nic ein individuelles Programm anbieten

- Trainingsinhalt:**
- Langes Spiel: Optimierung der Richtungs- und Längenkontrolle
  - Verbesserung der Technik. Optimierung des Schwungs (mit Videoanalyse). Richtige Taktik auf dem Golfplatz.
  - Das Wedge-Spiel, Einsatz von Spin, Höhen- und Längenkontrolle
  - Richtiger Einsatz von Chippen und Pitchen
  - Überprüfung von eurem Equipment
  - Putten, Längen- und Richtungskontrolle, Übungen um die Anzahl der Putts zu verringern
  - Regeln (Regeländerung 2019), Etikette, Verhalten am Golfplatz
  - Golffitness (golfspezifische und allgemeine Kondition), Koordination (golfspezifisch und allgemein)

Tag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Teilnehmer
Morgen	Treffpunkt 9:00 Uhr vor dem Eingang Golfhuus  Technikvormittag:  Kurzes Spiel  Langes Spiel  Aufgabentraining	Treffpunkt 9:00 Uhr vor dem Eingang Golfhuus  Aufwärmen Wettkampfvorbereitung  Ab 10:00 Uhr Generationen-Scramble Senioren Ladies Junioren	Treffpunkt 9:00 Uhr vor dem Eingang Golfhuus  Training kurzes Spiel Schwere Lagen	Treffpunkt 9:00 Uhr vor dem Eingang Golfhuus	Treffpunkt 9:00 Uhr vor dem Eingang Golfhuus  Abschlussturnier  9:30 Uhr 18-Loch (HCP 0-36) 11:Uhr 9-Loch Turnier (HCP 37-PR)	
Mittag	12:00 – 13:00 Uhr Mittagessen	Nach 9 Loch Half-Way-Sandwich	12:00 – 13:00 Uhr Mittagessen	12:00 – 13:00 Uhr Mittagessen	Ca. 14:00 Uhr Mittagessen	
Nachmittag	6-Loch «Fun» Golf Mit verschiedenen Aufgaben und Hindernissen  Ende: 17:00 Uhr	Essen nach dem Turnier und Siegerehrung.  Ende ca. 16:00 Uhr	Wettkampf 9-Loch Vorgabewirksam  Ende: 17:00 Uhr	Rundenanalyse Mit Besprechung  Ende: 16:00 Uhr	15:00 Uhr Siegerehrung im Golfhuus Eltern sind herzlich eingeladen  ENDE: ca. 15:30 Uhr	
Golfktionen	7	1	7	6	6	Total: 27

Grün markierte Bereiche werden von Pro Nic betreut