



2. Arosu Golf-Junioren Intensiv-WOCHE Montag, 19.07. – Freitag, 23.07.2021

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 Beat the Pro Nic Driving Range Technik	Treffpunkt 9:00 Uhr vor dem Eingang Golfhuus Training kurzes Spiel Schwere Lagen	Treffpunkt 9:00 Uhr vor dem Eingang Golfhuus Aufwärmen Übungen Spiele	Treffpunkt 9:00 Uhr vor dem Eingang Golfhuus Abschlussturnier 9-Loch	
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. 12:30 Uhr Mittagessen	
Nachmittag	6-Loch «Fun» Golf Mit verschiedenen Aufgaben und Hindernissen Ende: 16:00 Uhr	9-Loch Platzgang Taktik-Training Ende: 16:00 Uhr	Wettkampf 9-Loch Vorgabewirksam Ende: 15:00 Uhr	Rundenanalyse Mit Besprechung Ende: 15:00 Uhr	13:30 Uhr Siegerehrung im Golfhuus Eltern sind herzlich eingeladen ENDE: ca. 14:00 Uhr	
Golflektionen	6	6	5	5	5	Total: 27