



1. Arosu Golf-Junioren-Woche LEISTUNGS-INTENSIVKURS

Montag, 11.07.2022. – Donnerstag, 14.07.2022

Voraussetzung: Platzreife
Zielgruppe: Kids und Junioren zwischen 8 und 21 Jahren
Ziele: Spass am Golf, HCP verbessern, Technik optimieren und coole Tricks lernen
Preis: 540 CHF für Clubmitglieder
 640 CHF für Nichtmitglieder
Inklusive 4 mal Mittagessen mit dem Pro

Teilnehmer: mindesten 4 Personen / maximal 6 Personen
 Wird die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht, werden wir ein individuelles Programm anbieten

Anmeldeschluss: 03.07.2022

Golfpros: Nicolas (Nic) Müller oder Markus Altmann

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
- Chippen und Pitchen wie die Profis
- Überprüfung von eurem Equipment
- Putten, Längen- und Richtungskontrolle, Übungen um die Anzahl der Putts zu verringern, Break erkennen, und richtig zielen
- Golfregeln richtig Anwenden, Etikette, Verhalten am Golfplatz, Platzpflege
- Golffitness (golfspezifische und allgemeine Kondition), Koordination (golfspezifisch und allgemein)

Tag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Teilnehmer
Morgen	Treffpunkt 9:00 Uhr vor dem Eingang Golfhuus Kennenlernen Individuelle Ziele festlegen Leistungsstand Ermitteln Technikvormittag: Putten 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 Aufwärmen Stroke-Play über ca. 3 Löcher Training kurzes Spiel Schwere Lagen	Treffpunkt 9:00 Uhr vor dem Eingang Golfhuus Wettkampf-Vorbereitung Start 10 Uhr 18 Loch Vorgabewirksam	
Mittag	12:00 – 13:00 Uhr Mittagessen	Nach 9 Loch Half-Way-Sandwich	12:00 – 13:00 Uhr Mittagessen	14:30 – 15:30 Uhr	
Nachmittag	Techniktraining «Ryder Cup» Matchplay in 2 Teams Ende: 17:00 Uhr	Essen nach dem Turnier und Siegerehrung. 3-Loch Stroke Play Ende 17:00 Uhr	Wettkampf 9-Loch Vorgabewirksam Ende: 17:00 Uhr	15:30 Uhr Siegerehrung im Golfhuus Eltern sind herzlich eingeladen ENDE	
Golflektionen	6	6	6	5	Total: 23 Lektionen