



Arosu Golf-Junioren-Intensiv Wochen Leistungs-Intensivkurs 11.07.2022–14.07.2022

- Voraussetzung:** mindestens Bronzeabzeichen
- Zielgruppe:** Junioren zwischen 8 und 21 Jahren
- Ziele:** Spass am Golf, Technik & HCP verbessern, coole Tricks lernen
- Preis:** **540 CHF** für Clubmitglieder
640 CHF für Nichtmitglieder
Inkl. Mittagessen mit dem Pro an den Trainingstagen
- Teilnehmer:** **min. 4 Personen / max. 6 Personen**
Wird die Mindestteilnehmerzahl pro Niveau nicht erreicht, versuchen wir ein individuelles Programm anbieten.
- Anmeldung:** Bis am **03.07.2022**
Anmeldeformular an Sekretariat oder Junioren Captain
- Golfpros:** Nicolas (Nic) Müller oder Markus Altmann
- Trainingsinhalt:**

- Langes Spiel: Optimierung der Richtungs- und Längenkontrolle
- Technik & Schwungoptimierung (mit Videoanalyse)
- Taktik auf dem Golfplatz (Platzmanagement)
- Das Wedge-Spiel, Einsatz von Spin, Höhen- und Längenkontrolle
- Chippen und Pitchen wie die Profis
- Überprüfung von eurem Equipment
- Putten, Längen- und Richtungskontrolle, Break erkennen, und richtig zielen
- Golfregeln richtig Anwenden, Etikette, Verhalten am Golfplatz, Platzpflege
- Koordination & Kondition (golfspezifisch und allgemein)

Tag/Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Teilnehmer
9 Uhr	Treffpunkt DR Kennenlernen Individuelle Ziele festlegen Leistungsstand Ermitteln Technikvormittag: Putten Aufgabentraining	Treffpunkt DR Wettkampf-Vorbereitung Ab 10:00 Uhr Generationen-Scramble	Treffpunkt DR Stroke-Play über ca. 3 Löcher Training kurzes Spiel Schwere Lagen	Treffpunkt DR Wettkampf-Vorbereitung Start 10 Uhr 18 Loch Vorgabewirksam	
12-13	Mittagessen	Nach 9 Loch Half-Way-Sandwich	Mittagessen	14:30 – 15:30 Uhr	
13-17	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	ca. 15:30 Uhr Siegerehrung im Golfhuus Eltern sind herzlich eingeladen Verabschiedung	
	6	6	6	5	Total: 23 Lektionen

Änderungen & Anpassungen vorbehalten.