

# Progressive Golf

im GC Castrop-Rauxel e.V. in Frohlinde

## Intensiv- Kurse

für  
Fortgeschrittene

### Unsere Golfprofessionals:

Andrew Shephard (**Headprofessional**)

Julian Albers (**Professional**)

See you on the course,  
**Progressive Golf**

Stand Januar 2010

## Short Game

Das Kurze Spiel ist eines der wichtigsten Bestandteile des Golfspiels, gleichzeitig wird es am wenigsten verstanden und trainiert. In den vier Trainingseinheiten wird der Grundschwung und die Umsetzung in verschiedenen Spielsituationen ums Grün erlernt, die Wahl des richtigen Schlägers in der jeweiligen Situation und die Kontrolle von Flugkurve und Fluglänge durch die richtige Körper- und Schlägerhaltung.

### Der Shortgame-Kurs beinhaltet:

#### 4 x 90 Minuten Golfunterricht

- Grundlage der Pitchtechnik,
- Grundlage der Chipping-Technik
- Grundlage des Bunker-Spiels
- Korrektur und Analyse

**Preis:** € 125,00 (pro Person)

**Mindestteilnehmer:** 4 Personen  
**Höchsteilnehmerzahl:** 8 Personen

## Platz und Strategie

Für erfolgreiches Spiel auf dem Platz braucht jeder Spieler einen Plan. Zur Erstellung und Durchführung dieses Plans ist ein korrektes Course-Management und die richtige Problemlösung notwendig. Die spätere Analyse des Spielplans erlaubt es, die Schwachpunkte des Spielers zu identifizieren. Durch diese Rückmeldung kann der Spieler sein Handicap stark verbessern.

### Der Platz & Strategie Kurs beinhaltet:

#### 2 x 9-Loch auf dem Platz

- Spiel auf dem Platz, Erklärung der Grundelemente, Course-Management
- Strategie und Problemlösung, Rettungsschläge

**Preis:** € 125,00 (pro Person)

**Mindestteilnehmer:** 3 Personen  
**Höchsteilnehmerzahl:** 4 Personen

## Putting-Workshop

Golfer suchen immer nach neuen Wegen, Ihr Handicap zu verbessern, z.B. durch den Kauf eines neuen Drivers ect. Das Putten aber ist das Hauptgebiet, dass sowohl von Amateuren als auch Profis meist außer acht gelassen wird. Dabei ist das wahrscheinlich die einfachste Art wie wir unser Handicap verbessern können.

### Der Putting-Workshop beinhaltet:

#### **90 Minuten Golfunterricht**

- Grundlagen der Putting-Technik, Korrektur und Test
- Üben des Erlernten

**Preis: € 35,00** (pro Person)

**Mindestteilnehmer: 4 Personen**  
**Höchsteilnehmerzahl: 8 Personen**

## Ganzer Schwung

Das Fundament einer erfolgreichen Golf-Karriere ist die Beherrschung des Grundschwungs. Er bestimmt nicht nur Ihre Schläge vom Abschlag und Fairway, sondern auch Ihr Pitchen und Ihre Bunkerschläge. In diesem Kurs analysieren wir Ihren Schwung unter Verwendung des Progressive Golf Systems und erstellen eine persönlichen Trainingsplan zur Stabilisierung Ihres Schwungs und des Ballflugs.

### Der Schwung Kurs beinhaltet:

#### **4 x 90 Minuten Golfunterricht**

- Grundlagen der Schwung-Technik
- Schwung- Korrektur und Analyse
- Grundlagen des Pitch-Schwungs
- Intensives Üben des Erlernten

**Preis: € 125,00** (pro Person)

**Mindestteilnehmer: 4 Personen**  
**Höchsteilnehmerzahl: 6 Personen**

## Technik und Position

Schwung- Achse, Gewichtsverlagerung, Hebelwirkung und der Weg des Schlägers, sind die Bestandteile der dynamischen Technik des Golfschwungs. Griff, Haltung und Ballposition, sind die Bestandteile der statischen Technik. In den Trainingseinheiten nutzen wir fortwährend des GASP Video System zur Analyse und Korrektur aller Bestandteile Ihrer Schwungtechnik.

### Der Technik & Positionskurs beinhaltet:

#### **2 x 100 Minuten Golfunterricht**

- GASP Video Training
- Analyse & Korrektur Ihrer Schwungtechnik
- Beeinflussung der Flugkurve und Ballkontrolle durch Korrektur der Körperposition und Schwungebene

**Preis: € 110,00** (pro Person)

**Mindestteilnehmer: 4 Personen**  
**Höchsteilnehmerzahl: 8 Personen**

### **Anmeldungen unter:**

**Tel: 0152-08771139 (Andrew Shephard)**  
**0173-5140627 (Julian Albers)**

**oder**

**Tel: 02305 - 62027 (Clubsekretariat)**