

Die Veranstaltungen

Workshop « Aufbau I »

In Workshopform werden weitergehende Verbesserungsansätze zur Handicapverbesserung aufgezeigt, auch um den mentalen & physikalischen Eigenzustand beim Golfspielen laufend zu analysieren; Sie erlernen vertiefende Methoden zur Konzentrationserhöhung, werden geschult Ihr Risiko bei jedem Schlag einzuschätzen und entsprechend Ihren Schlag zu planen. Auf einer 3-Lochrunde können Sie die erlernten Fähigkeiten methodisch anwenden und vertiefen.

Termin: So 12.06.2011

Dauer: 1Tag, 08.30 bis 16.30 Uhr

Preis: CHF 430.- exkl. Verpflegung

Ort: Clubhaus / Chip & Pitch Übungsgelände / Driving Range / 3-Loch Runde / ca. 90% der Zeit im Freien mit Übungen (bei jedem Wetter!)

Workshop « Aufbau II »

Im Mittelpunkt dieser Veranstaltung steht eine individuelle Videoanalyse für jeden Teilnehmer beim Abschlag, sowie ‚Schnappschüssen‘ von der 3-Loch Runde als Basis für weiteres Lernen. Die einzeln vermittelnden Techniken werden im Methoden-‚Strauss‘ zusammengefasst und ein individueller Verbesserungsplan erarbeitet.

Termin: So 11.09.2011

Dauer: 1Tag, 08.30 bis 16.30 Uhr

Preis: CHF 430.- exkl. Verpflegung

Ort: Clubhaus / Chip & Pitch Übungsgelände / Driving Range / 3-Loch Runde

Die Veranstaltungen

Workshop « Taktik & Strategie »

Dieser Workshop ist geeignet für fortgeschrittene Golfer mit regelmässigem Turniereinsatz. Wettkampfstrategien und -Taktiken werden vermittelt und im Teilnehmerkreis diskutiert. Selbsterfahrungen und Lösungsansätze stehen dabei im Mittelpunkt. Trainings-, Wettkampfplanungen und –statistiken werden erläutert und ein persönlicher Golfentwicklungsplan erstellt. Das wichtige Gebiet der gezielten Ernährung für mentale und physische Fitness rundet den Tag ab.

Termin: So 18.09.11

Dauer: 1Tag, 08.30 bis 16.30 Uhr

Preis: CHF 430.- exkl. Verpflegung

Ort: Clubhaus / 3-Loch Runde

Coaching

Betreuung von individuellen Golfern und Golferinnen oder ganze Gruppen zur Erreichung einer vereinbarten Zielsetzung, z.B. Handicapverbesserung.

Profis und ambitionierten Amateure aller Handicapklassen wenden vermehrt diese Methode an!

Bitte fragen Sie nach unseren detaillierten Unterlagen oder einem individuellen Gespräch

Analyse Ihrer Leistungsstärke

Strukturierte Analyse Ihrer aktuellen mentalen und technischen Leistungsstärke und aufzeigen Ihrer Verbesserungspotentiale.

Gerne informieren wir Sie persönlich.



Braucht Ihr Handicap 2011 auch eine Diät?

Mentales Training

Ein **mentales Handicap ‚Diät‘- Programm** hilft Ihnen – wie vielen anderen Sportlern – Ihre Ergebnisse zu verbessern!

Leistungshemmer **Angst – Ärger – Stress** werden eliminiert und in positive Energie umgewandelt!

Ihre **Konzentration** auf der Runde wird methodisch verbessert, Leistungssteigerungen resultieren!

Sie lernen **entspannt** und **optimistisch** Ihren Wettkampf anzugehen: Ihr gesteigertes **Selbstvertrauen** führt zur ‚Handicap-Diät‘, sprich - Verbesserung

Spezielle Mentalmethoden unterstützen Ihre **Schwungtechnik** zu verbessern.

Spitzengolfer in der ganzen Welt haben längst erkannt, dass Topleistung **mentale Stärke** voraussetzt und wenden mentale Werkzeuge aktiv an.

Ein Versuch lohnt sich auch für Sie!

Unsere modular aufgebaute Workshopreihe das Coachingkonzept, sowie unsere Analyse Ihrer individuellen mentalen Stärke, bieten Golfspielern und -Spielerinnen - unabhängig von der individuellen Leistungsklasse – ein interessantes Optimierungsmenü!

Philippe Freiburghaus Swiss PGA Golfprofessional & und - ausgebildeter **‚Mentaltrainer Sport‘** der **Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW** – **Richard Veit Mentaltrainer Sport‘** der **Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW** haben dieses Golf-spezifische mentale Trainingsmenü für Sie entwickelt und freuen sich über Ihr Interesse.

Das Leistungsangebot

Die Workshops und Coachinganlässe zusammen mit individuellen Analysen – exklusiv veranstaltet im Golfclub Domat Ems - geben Golfern jeder Leistungsklasse massgeschneiderte Impulse zur Verbesserung des Golfspieles und des Handicaps.

Was können Sie 2011 erwarten?

Informationsabende – Überblick über viele ‚mentale Probleme‘ beim Golfen. Dauer jeweils ca. 40 Minuten, Teilnahme **gratis, mit Apèro**

Workshop ‚Basis‘, 2 Tage – geeignet für Einsteiger und Fortgeschrittene

Workshop ‚Aufbau I‘, 1 Tag – ausgerichtet auf Teilnehmer welche den Workshop ‚Basis‘, besucht haben, sowie Golfer mit Handicap unter 30.

Workshop ‚Aufbau II‘, 1 Tag – für Golfer mit Handicap unter 30.

Workshop ‚Taktik und Strategie‘, 1 Tag – für fortgeschrittene Golfer, welche regelmässig Turniere bestreiten.

Coaching, Wegbegleitung und Unterstützung für Einzelpersonen oder ganze Gruppen um vereinbarte Ziel (z.B. Handicapreduktion) zu erreichen.

Analyse Ihrer Mentalen Leistungsstärke, als Plattform zur persönlichen Potentialentwicklung.

Inhalt, Termine, Preise sowie Anmeldetalon finden Sie umseitig.

Die Veranstaltungen

Informationsapèros

Überblick über die wiederkehrende, mental beeinflussten Probleme, die einer Handicapverbesserungen im Wege stehen, zum Beispiel Angst – Ärger – Stress / Konzentrationsfähigkeit / Mangelhaftes Selbstvertrauen / Verspannungen / Schwungprobleme / Rituale / Ernährungsfallen und, und ...

Termine: Fr 15.04.11 & Mi 01.06.11 jeweils 18.30 Uhr

Dauer: Ca. 40 Minuten anschliessend Apèro

Preis: **Gratis**

Ort: Clubhaus GC Domat Ems

Workshop « Basis »

In Workshopform werden wichtige mentale Potentialfelder behandelt und wirksame Methoden und Techniken vermittelt, um z.B. mit Ängsten und Ärger positiv umgehen zu können, das Selbstvertrauen zu erhöhen, die Konzentrationsfähigkeit für verschiedene Situation zu steigern. Sie lernen Spannungen abzubauen und Ihre Schwünge (Putt / Eisen / Holz) besser zu beherrschen.

Termine: Sa 07.05. - So 08.05.2011

Sa 18.06. - So 19.06.2011

Dauer: Jeweils 2 Tage, 08.30 bis 16.30 Uhr

Preis: CHF 695.- exkl. Verpflegung

Ort: Clubhaus / Putting Green / Chip & Pitch Übungsgelände / Driving Range / ca. 90% der Zeit im Freien (bei jedem Wetter!)