



## Fit in die Saison 2019 – Kurs II

Dieser Kurs richtet sich an alle Golfer, die Ihre Kenntnisse nach der Winterpause wieder auffrischen möchten.

### Trainingstermine:

- |                        |                   |
|------------------------|-------------------|
| 1. Samstag, 23.03.2019 | 10:00 – 12:00 Uhr |
| 2. Sonntag, 24.03.2019 | 12:00 – 14:00 Uhr |
| 3. Samstag, 30.03.2019 | 10:00 – 12:00 Uhr |
| 4. Sonntag, 31.03.2019 | 12:00 – 14:00 Uhr |

### Kursinhalte:

- |                            |   |  |
|----------------------------|---|--|
| <u>Fitness/Gesundheit:</u> | - | Golfspezifische <b>Mobilisation</b>  |
| <u>Langes Spiel:</u>       | - | Wiederholung der <b>Basics</b>   |
|                            | - | <b>Videoanalyse</b> und individuelle Korrekturen in unserer Scope Videobox               |
| <u>Kurzes Spiel:</u>       | - | <b>Chippen</b> – Technik, Flug-Roll-Verhältnis, Annäherungen mit verschiedenen Schlägern |
|                            | - | <b>Pitchen</b> – Technik, Längenkontrolle  |
|                            | - | Kurzspiel- <b>Taktik</b>   |
| <u>Putten:</u>             | - | Übungen für das <b>Putttraining zu Hause</b>   |

### Leistungen:

- 4 Trainingseinheiten à 2 Stunden in der Gruppe mit Ihrem PGA Golfprofessional (Emile und Thomas)
- Übungsbälle während des Kurses
- Trainingsunterlagen
- Nutzung der Scope Videobox

### Teilnehmerzahl:

Mindestens 4, maximal 8 Spieler

### Kursgebühr:

- |                     |            |
|---------------------|------------|
| Bei 4-6 Teilnehmern | 180,00 EUR |
| Bei 7-8 Teilnehmern | 140,00 EUR |

### Anmeldung bitte bis Sonntag, 18.03.2019 an:

Golfschule Emile Rottenkolber

Email: emilerottenkolber@arcor.de - Mobil: 0170 8012634

