

CITY GOLF

HAMBURG

Workshop „Golf-Life-Balance“

Fundamente - Rhythmus spezial Mentale Stärke



Das erwartet Dich

Die Inhalte des Workshops werden Dich bei dem Vorhaben unterstützen, eine konstante und gerade Ballflugkurve zu erzeugen, doch es handelt sich um KEIN typisches Golftraining.

Im Golfsport gibt es drei wesentliche Säulen, die auf Sicht zum gewünschten Schwung und Spiel führen:

1. **Fundamente** wie Ausrichtung, Stand, Ballposition und andere wesentliche Faktoren
2. **Rhythmus** und damit auch das Verständnis und Fühlen der Bewegungskette
3. **Mentale Stärke**

Diese Themen müssen passen, um langfristig Spaß beim Golfspiel zu haben. Wer diese drei Punkte nicht beherzt, wird trotz ausgeprägtem golftechnischem Wissen nicht wirklich konstant Golf spielen. Meine Analysen haben gezeigt, dass selbst bei erfahrenen Golferinnen und Golfern Ressourcen schlummern und es somit erhebliche Potenziale auszuschöpfen gilt.

Modul 1 - Fundamente

Stimmen Dein Stand, Körperhaltung, die Ausrichtung des Körpers und die Schlagfläche nicht, so kann auch mit einem Bilderbuch-Schwung kaum das gewünschte Ergebnis zustande kommen, denn durch falsche Ausrichtung gibt Dein Gehirn Dir Anweisungen, Bewegungen zu machen, die Du nicht wirklich willst. Durch einen ungünstigen Stand oder eine falsche Ballposition gefährdest Du unter Umständen Deinen Rücken oder die Knie. Stattdessen bekommst Du eine Leichtigkeit in Deinem Golfschwung, die Du möglicherweise nie erfahren hast.

Dauer des Moduls: 2 Stunden, max. 6 Teilnehmer p. Einheit

Modul 2 - Rhythmus spezial

Hast Du Dir schon einmal darüber Gedanken gemacht, weshalb der Probeschwing oft besser funktioniert als das „Weghauen“ des Balles?

Es ist schon verwunderlich, dass gerade beim Golfsport zu wenig Augenmerk auf ein so bedeutendes Thema gelegt wird, welches den entscheidenden Rahmen eines flüssigen, entspannten, gleichmäßig und leicht anfühlenden Golfschwunges bildet. Dein Rhythmus gibt Dir Halt und Sicherheit, gerade während stressiger Situationen, die Du selbst am besten kennst.

Wir nehmen den Schwung und Rhythmus auseinander, setzen ihn wie ein Puzzle neu zusammen und Du wirst sehen und spüren, dass es sich in der gesamten Bewegungskette um völlig natürliche Bewegungen handelt.

Dauer des Moduls: 2 Teile á 2,5 Stunden, max. 6 Teilnehmer p. Einheit

Modul 3 - Mentale Stärke

Hat man Dir auch irgendwann mal erzählt, dass Golf die zweitschwerste Techniksportart, hinter Stabhochsprung, sei? Und - hast du es geglaubt und wenn ja, was hat diese Information in Deinem Kopf erzeugt? Zwei Fragen und Hand aufs Herz: Wieviel Prozent macht der mentale Aspekt beim Golfspiel aus? Damit meine ich die Einstellung, den physischen und psychischen Zustand, den inneren Dialog, etc. Wieviel Zeit hast Du investiert, um Dich diesem Bereich zu widmen und Dich dazu weiterzubilden? Im Workshop fangen wir mit „leichter Kost“ an und es wird mentale Lösungen „to-go“ geben, die auch Du sofort und mit Leichtigkeit umsetzen kannst. Du wirst coole alltagstaugliche Möglichkeiten kennenlernen, die richtig Spaß machen und nicht nur beim Golfspiel eingesetzt werden können – sondern auch bei anderen Herausforderungen, wie z.B. Prüfungsangst, Flug- und Präsentationsangst, etc. Auch Deine Familie kann davon profitieren.

Dauer des Moduls: 2 Teile: 1 x 6 Std., 1 x 2 Std., unbegrenzte Anz. v. Teilnehmern

Nach dem Workshop braucht es ein paar Nächte, um das Gelernte zu verarbeiten. Danach wirst Du Dich mit Freude Deiner neuen Fähigkeiten bedienen können, mit denen sich Dein Golfspiel wesentlich verbessert.

Zu meiner Person:

Mein Drang nach Bewegung, mein Bewegungstalent und auch die Neugier haben mich angetrieben viele Sportarten auszuprobieren (Breakdance, Eishockey, Handball, Thai Boxen, Speedskating, Alpin- und Langlaufski, Triathlon, Mountainbiken), bis ich vor 13 Jahren beim Golfsport hängen blieb, weil er zu meiner Leidenschaft wurde.

Mit großer Freude und der Liebe zu Menschen, darf ich heute als Golftrainer und Mental-Coach all meine Erfahrungen und mein Wissen an Menschen weitergeben, die diese Leidenschaft zum Golfsport teilen.

Meine Qualifikationen:

Golftrainer / Life-Kinetik-Coach / Wingwave-Coach / Magic-Words-Trainer /Mental-Coach für systemische Kurzzeit-Konzepte / Hypnose-Coach / Business-Practitioner & Master of NLP

So bist Du dabei

Du hast ein Handicap von 45 oder besser.

Es können entweder alle Module zusammen gebucht werden oder auch nur Modul 2 + 3. Bitte wähle bei Modul 1+2 (bei Modul 2, Teil 1+2) jeweils einen Slot aus:

Modul 1, So., 24.7.:

Slot 1=11-13 Uhr / Slot 2=13:15-15:15 Uhr / Slot 3=16-18 Uhr

Modul 2, Teil 1: Mo., 25.7.:

Slot 1=10-12:30 Uhr / Slot 2=13:30-16 Uhr / Slot 3=16:15-18:45 Uhr

Modul 2, Teil 2: Mi.: 27.7.:

Slot 1=10-12:30 Uhr / Slot 2=13:30-16 Uhr / Slot 3= 16:15-18:45 Uhr

Modul 3, Teil 1: Fr., 29.7.: 14-21 Uhr (inkl. Pausen), voraussichtl. Club-Gastro

Modul 3, Teil 2: So., 31.7.: 17-19 Uhr

Modul 3, Teil 1 wird voraussichtlich in der Club-Gastronomie* stattfinden, Teil 2 in der Club-Gastronomie und auf dem Übungsgelände.

Bei allen Modulen wird für die Verpflegung von jedem Teilnehmer selbst gesorgt.

*Ich behalte mir vor, dass Modul 3, Teil 1 an einem anderen Ort stattfindet.

Veranstaltungsort:

Golf-Club An der Pinnau e.V., Pinneberger Straße 81a, 25451 Quickborn-Renzel

Teilnahmegebühr Modul 1-3:

ETV-Golfer & Pinnau-Mitglieder: 380 € / Gäste 420 €

Teilnahmegebühr Modul 2-3

ETV-Golfer & Pinnau-Mitglieder: 350 € / Gäste 390 €

Die ersten 6 Anmeldungen erhalten 10% Preisnachlass.

Buchung und weitere Fragen unter: kurse@etv-golf.de

Maximale Anzahl an Teilnehmern: 18

Nach meiner individuellen Zusage wird die Teilnahme verbindlich. Die Gebühr ist innerhalb von einer Woche zu entrichten. Die Teilnahmeberechtigung ist übertragbar. Wer es sich also anders überlegt oder verhindert ist, kann sein Ticket zu einem beliebigen Betrag verkaufen. Ich bin beim Verkauf auch gern behilflich.



Martin Korn

Golf · Mental · Life Kinetik

+49 (0) 151-182 379 79