

TGIF-Trainingsserie

In dieser Trainingsserie, die jeweils am Freitagnachmittag von 16:00–18:00 Uhr stattfindet, freue ich mich darauf, Ihnen spannende und interessante Trainingsbereiche näherzubringen!

Freitag, 24. April:

Entwicklung und Verständnis der Körperbewegung durch verschiedene Übungsformen.

Freitag, 15. Mai:

Verstehen Ihres individuellen Ballflugs und der notwendigen technischen Anpassungen.

Freitag, 22. Mai:

Die richtigen Wedges für Sie und wie Sie durch den korrekten Einsatz des Bounce Ihr Spiel verbessern können.

Freitag, 5. Juni:

Die Kunst des Grünlesens meistern und unter Druck richtig trainieren.

Preis: 90,00 €

Maximal 6 Personen

Treffpunkt: Driving Range

Anmeldung: Sekretariat

Regelabend

Montag, 20. April 2026, um 17:00 Uhr

Anmeldung: Sekretariat

Kostenlos

Freitag, 24. April

Körperbewegung entwickeln und verstehen

Ziel: Besseres Bewegungsgefühl, mehr Stabilität, effizienterer Golfschwung.

Trainingsablauf:

1. Warm-up & Mobilisation (20 Min.)

- Dynamische Rotationsübungen
- Hüft- und Schulter-Mobilität
- Gleichgewichtsübungen (Einbein-Stand mit Rotation)

2. Bewegungsgrundlagen ohne Schläger (20 Min.)

- Gewichtsverlagerung bewusst trainieren
- Trennung Ober- / Unterkörper
- Rhythmusübungen mit Medizinball oder Alignment-Stick

3. Technikübertragung mit Schläger (50 Min.)

- Halbschwünge mit Fokus auf Körperrotation
- Stop-and-Go-Drill (Positionen kontrollieren)
- Video-Feedback in Kleingruppen

4. Transfer in den vollen Schwung (20 Min.)

- 5-Bälle-Routinen mit Bewegungsfokus
- Individuelles Feedback

5. Zusammenfassung & Hausaufgabe (10 Min.)

Freitag, 15. Mai

Individuellen Ballflug verstehen

Ziel: Eigenen Ballflug erkennen und gezielt korrigieren.

Trainingsablauf:

1. Theorie kompakt (15 Min.)

- Ballstart = Schlagflächenstellung
- Kurve = Schwungweg
- Typische Ballflüge verstehen

2. Analysephase (30 Min.)

- Jeder Spieler schlägt 10 Bälle
- Ballflug dokumentieren
- Individuelle Muster erkennen

3. Korrektur-Drills (45 Min.)

Je nach Ballflug:

- Slice: Inside-Path-Drills
- Hook: Schlagflächenkontrolle
- Push/Pull: Schwungrichtung anpassen

4. Kontrollierte Wiederholungen (20 Min.)

- Zielgerichtetes Training mit klarer Aufgabe
- „Vorher–Nachher“-Vergleich

5. Transfer in Spielsituation (10 Min.)

- Simulierte Bahnen mit unterschiedlichen Zielen

Freitag, 22. Mai

Die richtigen Wedges & Bounce richtig nutzen

Ziel: Mehr Konstanz und Kontrolle im kurzen Spiel.

Trainingsablauf:

1. Wedge-Check (20 Min.)

- Loft- & Bounce-Erklärung
- Individuelle Wedge-Zusammenstellung analysieren
- Einsatzbereiche klären

2. Bounce verstehen (30 Min.)

- Schlagfläche öffnen/schließen
- Unterschied flacher vs. steiler Eintreffwinkel
- „Boden hören lernen“-Drill

3. Technikstationen (50 Min.)

- Pitch (30–60 m)
- Chip mit verschiedenen Balllagen
- Bunkerschlag mit Bounce-Fokus

4. Distanzkontrolle (15 Min.)

- 3-Schwung-System (8–9–10 Uhr Methode)

5. Up-and-Down Challenge (5 Min.)

Freitag, 5. Juni

Grün lesen & unter Druck trainieren

Ziel: Bessere Entscheidungen und mehr Sicherheit auf dem Grün.

Trainingsablauf:

1. Grundlagen Grünlesen (20 Min.)

- Gefälle erkennen
- Umgebung lesen (Wasser, Landschaft)
- Break-Punkte verstehen

2. Systematisches Lesen (25 Min.)

- Von der tiefsten Seite lesen
- Aim-Point-Übung
- Linie markieren & kontrollieren

3. Distanzkontrolle (25 Min.)

- Ladder-Drill
- 3-Zonen-Putttraining

4. Drucktraining (40 Min.)

- 3-Bälle-müssen-rein-Drill
- Up-and-Down-Wettbewerb
- Matchplay-Format in der Gruppe

5. Abschluss & mentale Routine (10 Min.)

- Feste Pre-Putt-Routine entwickeln