



HR-TRAININGSCLUB

mit Caro Mai

Gruppentraining mit 3-6 Personen über 1,5 Stunden für 35,00€

Datum	Uhrzeit	Schwerpunkt des Trainings	Inhalte
Mi, 10.07.	13:00 - 14:30	Course Management	Strategie auf dem Golfplatz/ Wie plane ich eine Golfbahn/ Bahnübersicht einbeziehen/ taktisch spielen
Do, 11.07.	15:00 – 16:30	Effektives Aufwärmen und Einschlagen	Übungen die optimal auf die Runde vorbereiten/ Zirkeltraining/ Koordination und Fähigkeiten
Di, 16.07.	12:00 – 13:30	Chippen & Pitchen	Überprüfung der Technik / Richtungs- und Längenkontrolle / Wann ist Chippen bzw. Pitchen notwendig? / Individuelle Schlägerwahl
Mi, 17.07.	15:00 – 16:30	Schwere Lagen	Langes Rough/ Schläge unter Bäumen/ Hanglagen/ Mähkanten/ Bunkeranten/ Divots uvm.
Do, 18.07.	11:00 – 12:30	Distanzen aus dem Bunker	Grünbunker/ Fairway Bunker/ Technik für unterschiedliche Distanzen/ Set Up
Di, 23.07.	12:00 – 13:30	Kurzplatz	Den Kurzplatz gewinnbringend ins Training integrieren
Mi, 24.07.	13:00 – 14:30	Driver & Hölzer	Überprüfung der Technik / Richtungskontrolle / Verbesserung der Schlaglänge
Di, 30.07.	12:00 – 13:30	Freie Wahl Training	Hier entscheiden Sie individuell, was Sie mit dem Trainer trainieren möchten
Mi, 31.07.	12:00 – 13:30	Putten – Grüns lesen	Überprüfung der Technik / Mit der richtigen Technik näher ans Loch
Fr, 02.08.	10:00 – 11:30	Training richtig gestalten	Wie gestalte ich ein effektives Training auf der Driving Range und dem Übungsgelände
Mo, 05.08.	12:00 – 13:30	Rund ums Grün	Überprüfung der Technik / Verschiedene Stationen im kurzen Spiel / Hoch oder flach? / Schlägerwahl
Di, 06.08.	11:00 – 12:30	Langes Spiel	Überprüfung der Technik / Richtungs- und Längenkontrolle / Übungen für eine bessere Treffqualität / richtig Zielen
Do, 08.08.	13:00 – 14:30	Pitchen & Bunker	Überprüfung der Technik / Richtungs- und Längenkontrolle / Lösung verschiedener Spielaufgaben / Schlägerwahl

Anmeldung im ProShop per Mail unter: info@hr-golf.de / Telefon: 07172/9180-13