

HILFREICH
FÜR
ALLE
(HANDICAP
OFFEN)

NO MORE

Slice

INDIVIDUELLES TRAININGSPROGRAMM FÜR GERADE BALLFLÜGE



LERNZIELE

NO MORE *Slice*

EINHEIT

1

ANALYSE

In der ersten Einheit werden wir die Ursache für den Slice herausfinden. Anhand einer Video-Analyse erkennst Du, was aktuell im Treffmoment passiert - und verstehen lernen, was im Impact geschehen soll, damit der Ball gerade fliegt.

EINHEIT

2

BASICS – DIE VORAUSSETZUNGEN

Basierend auf unserer Analyse werden wir den Griff und das SetUp so optimieren, dass Du genau so an den Ball kommen kannst, wie Du gerne würdest.

Basics sind das Fundament für gutes, wiederholbares Golf.

EINHEIT

3

SCHLAGFLÄCHENKONTROLLE

Die Schlagfläche ist King – wenn es um Richtungskontrolle geht. Nur wenn Du während des Schwungs zu jeder Zeit weißt, wie die Schlagfläche steht, hast Du die Kontrolle über den Ballflug. In dieser Einheit lernst Du genau das.

EINHEIT

4

SCHWUNGEBENE

Die Schwungebene ist dafür verantwortlich, ob Du von innen oder außen an den Ball kommst. Schon tausendmal gehört? Glaub ich Dir. In dieser Einheit wirst Du lernen, wie Du Dich für immer und ewig von dem „von außen“ verabschiedest.

EINHEIT

5

EINTREFFWINKEL

Der wesentliche Unterschied zwischen einem Schlag mit dem Eisen oder dem Driver, liegt im Eintreffwinkel. Wollen wir in der Aufwärts- oder Abwärtsbewegung auf den Ball treffen? In Einheit sieben lernst Du, wie Du den ETW verändern kannst.

EINHEIT

6

SPEED

Last but not least: Speed. Geschwindigkeit. Ballspeed. Länge. Bewusst an das Ende des Programms gesetzt. Aber hier wirst Du lernen, wie Du Schlägerkopfgeschwindigkeit erhöhen kannst, ohne die anderen Punkte negativ zu beeinflussen.

DETAILS

NO MORE *Slice*

DIE
SPIELER
1

HANDICAP

Das Programm baut auf gefestigte Vorkenntnisse auf. Wer ein Jahr lang mehr oder weniger regelmäßig gespielt hat, kann, unabhängig von Handicap, am „no more Slice“ Programm teilnehmen.

DIE
SPIELER
2

MAX. TEILNEHMER

Die „Scoring Zone“ ist ein hochwertiges und zielorientiertes Einzel-Trainingsprogramm. Da Training mit Freunden nicht nur mehr Spaß macht, sondern auch die Motivation fördert, können bis zu maximal vier Spieler daran teilnehmen.

DIE
DAUER
1

LÄNGE DER EINHEITEN

Die Einheiten dieses Programms werden (entgegen der normalen Einzelstunde) 60 Minuten dauern.

So ist gewährleistet, dass alle Inhalte vermittelt werden können – selbst bei vier Teilnehmern.

DIE
DAUER
2

ZEITRAUM

Das Programm umfasst sechs Einheiten die im wöchentlichen Rhythmus durchgeführt werden können. Meine Empfehlung: nach bestimmten Einheiten lieber etwas mehr Abstand zur nächsten lassen, damit Du Zeit hast das Erlernte einzuüben.

DIE
DAUER
3

TERMINIERUNG

Da es sich um ein Individual-Programm handelt, können sämtliche Trainingstermine individuell vereinbart werden. So passt sich das Programm perfekt Deinem Terminkalender – und Deinem Lerntempo an.

DIE
KOSTEN

PREISE & LEISTUNGEN

1 Person: **535,-Euro** 2 Personen: **290,-Euro p.P.**
3 Personen: **210,- Euro p.P.** 4 Personen: **170,- Euro p.P.**

Leistungen: 6 Trainingseinheiten / Handouts zu den Modulen / Equipment-Analyse / Trainingspläne /