

# Golftraining in Amecke 2024



Hallo, mein Name ist Moritz Dickel und ich freue mich sehr, dass du dich für mein Trainingsangebot interessierst. In dieser Broschüre erfährst du alles, was du zum Golftraining in Amecke wissen musst:

- Buchung
- Einzelcoaching und -training
- Gruppenkurse und Workshops
- Schnupper- und Platzreifekurse
- Angebote und Specials



Aber noch kurz ein paar Worte zu mir... Ich bin 1994 in Marburg geboren, in Hallenberg aufgewachsen und in Winterberg zur Schule gegangen. Golf gespielt habe ich als Kind und Jugendlicher im Golfclub Schmallenberg. Angefangen habe ich damals mit 7 Jahren durch meine Eltern. Nach dem Abitur habe ich meine Ausbildung zum PGA-Professional im Hamburger Golfclub Falkenstein absolviert. Nach meiner Ausbildung war ich dort weitere 7 Jahren tätig. Zu meinen Aufgaben gehörte das Training des weiblichen Nachwuchssowie das Training von Mitgliedern aller Leistungsstärken. Seit 2018 habe ich vermehrt auf den mentalen Aspekt des Golfspiels spezialisiert. Daher auch der Name meiner Golfschule: "Bewusstes Golf". Zum Meistern des mentalen Aspekts im Golf werde ich auch regelmäßig Workshops anbieten. Mehr Informationen zu mir und "Bewusstes Golf" findest du auf meiner Homepage [www.bewusstes-golf.de](http://www.bewusstes-golf.de).



Ich freue mich sehr auf das Training mit dir in Amecke!



# Inhaltsverzeichnis

Einzelcoaching und -training 2024 .....	Seite 3
Buchung leicht gemacht .....	Seite 4
Leistungen und Preise .....	Seite 5
Angebote .....	Seite 7
Gruppenkurse und Workshops 2024 .....	Seite 9
Übersicht März und April .....	Seite 10
Buchung leicht gemacht .....	Seite 12
Kurs-Specials für März und April .....	Seite 13
Die Themenkurse und -workshops .....	Seite 15
Deine eigene Trainingsgruppe .....	Seite 23
Intensiv- und Wochenendkurse .....	Seite 24
Für Golfeinsteiger.....	Seite 29
Schnupperkurse.....	Seite 30
Platzreifekurse .....	Seite 31
Mehr .....	Seite 34
Online-Kurs.....	Seite 35
Golffreien .....	Seite 36
Mein Kinderbuch .....	Seite 37
Kontakt und soziale Medien.....	Seite 38

# Einzelcoaching und -training 2024

Auf den folgenden Seiten findest du meine Leistungsübersicht für Einzelcoaching und Einzeltraining im Jahr 2024. Außerdem erfährst du, wie du Training bei mir buchen kannst und welche Angebote ich zurzeit habe.

Gerne möchte ich dich bei dem Erreichen deiner golferischen Ziele begleiten und unterstützen.

Dabei lege ich besonders Wert auf eine persönliche Betreuung und eine intensive Auseinandersetzung mit den technischen, taktischen und mentalen Aspekten des Golfsports. Gemeinsam arbeiten wir an deiner Technik, deinem Spielverständnis und deinem mentalen Spiel. Mein Ziel ist es dich ganzheitlich, individuell und deinen Wünschen entsprechend im Golfsport zu begleiten.

Klingt gut? Dann vereinbare gerne einen Termin mit mir... Wie das geht, erfährst du direkt auf der nächsten Seite.

\*\*\*Alle Preise exklusive Driving-Range-Bälle und möglichem Greenfee \*\*\*



# Buchung leicht gemacht!

## Mobil über den Golftimer:

1. Mit diesem QR-Code oder diesem Link [golftimer.de](https://golftimer.de) gelangst du direkt zur Buchungsseite.

2. Du bist noch nicht registriert? Dann klicke oben auf [neu registrieren](#) und erfasse deine Daten.

Dann logge dich mit deinen Zugangsdaten ein.

4. Klicke auf den Button [Kalender](#), sofern dieser dir noch nicht angezeigt wird. Wähle einen Termin aus, der mit “frei” gekennzeichnet ist und der für dich passend ist.

5. Wähle die Dauer deines Trainings aus und teile mir ggf. mit, in welchem Bereich ich dir helfen kann. Nutze hierzu gerne das Feld “Anmerkung für Trainer”. Dann klicke auf [Buchen](#).



## ***Im Sekretariat:***

Zu den gewohnten Öffnungszeiten kannst du im Sekretariat Einzelcoaching und Training buchen.

## ***Anfrage per E-Mail:***

Oder du schreibst mir eine E-Mail an [info@bewusstes-golf.de](mailto:info@bewusstes-golf.de) mit deinem Terminwunsch.

# Leistungen & Preise 2024



## Golfcoaching & Training für 1 Person

Du wählst den Schwerpunkt unseres Trainings

- Langes Spiel (Abschlag, Transportschlag, Schlag ins Grün, Spezial- und Rettungsschläge)
- Kurzes Spiel (Chip, Pitch, Bunkerschlag, Lob)
- Putten
- Taktik

Kosten:

25 min. : 30,-€  
55 min. : 60,-€  
85 min. : 90,-€  
115 min: 120,-€

Angebote:

Findest du auf den Folgeseiten. Vielleicht ist es für dich auch interessant in der Gruppe zu üben? Auch hierzu findest du Informationen im weiteren Verlauf dieser Broschüre.

Buchung

Bequem über den [Golftimer](#) oder über das Sekretariat.

Erinnerungsmail:

Wenn du deine Stunde mit dem Golftimer gebucht hast, bekommst du 24 Stunden vor unserem Termin eine Erinnerungsmail

Platztraining:

Gerne kann unser Training auch auf dem Platz stattfinden.

Offene Fragen:

Beantworte ich sehr gerne. Schreibe mir einfach eine E-Mail mit deiner Frage an [info@bewusstes-golf.de](mailto:info@bewusstes-golf.de)

Treffpunkt:

Auf der Driving Range

## Spielanalyse und Trainingsplan

Wieso, weshalb, warum?

Wenn du deine Trainingszeit optimal und effektiv nutzen möchtest, solltest du wissen, mit welchem Bereich du dich wie auseinandersetzen solltest. Durch die Analyse deines Golfspiels auf dem Platz können wir gemeinsam herausfinden, was du trainieren solltest, um weniger Schläge auf dem Golfplatz zu machen. Im Anschluss werten wir dein Spiel gemeinsam aus und besprechen deine Ziele und weitere wichtige Details für einen Trainingsplan.

Ablauf:

1. Buche zunächst einen Termin für 115 min über den Golftimer oder über das Sekretariat. Gib bitte an, dass du eine Spielanalyse buchen möchtest. Informiere dich bitte über den Platzstatus zu deiner gewünschten Zeit.
2. Nach der Analyse sende ich dir deinen individuellen Trainingsplan zu.
3. Bitte buche einen weiteren Termin über 55 min, in dem wir deinen Trainingsplan besprechen werden und du weitere Informationen für dein eigenständiges Training erhältst.

113	3	16	3
315	4	2	4
320	4	4	5
279	4	10	3
255	4	8	4
30	3	12	3
53	4	14	5
5	5/4	18	5
	4	6	4
35/34	In		36
36/35	Out		39
71/69	Total		75

Kosten:

Spielanalyse: 120,-€  
Erstellung Trainingsplan: 15,-€  
Besprechung Trainingsplan inkl.  
Trainingsmaßnahmen: 60,-€

Offene Fragen:

Beantworte ich sehr gerne. Schreibe mir einfach eine E-Mail mit deiner Frage an [info@bewusstes-golf.de](mailto:info@bewusstes-golf.de)



## Mentalcoaching 1:1

### Rahmenbedingungen

Einzelcoaching in Präsenz oder auch über Zoom. Einsatz verschiedener und individuell-abgestimmter Methoden: PSYCH-K®, Heart-Math® und eigene Methoden.

Spezialisiert auf: Umgang mit negativen Emotionen und Gedanken, unbewusste Glaubenssätze, Absicht- und Zielarbeit, intuitiver und freier spielen, Selbstvertrauen stärken, Fokus und Konzentration, Perspektive und Einstellungen.

Das Coaching kann in Form eines Gesprächs, auf den Übungsanlagen oder auf dem Platz stattfinden. Das ist von deinem Thema abhängig.

### Buchung

Die Buchung deines ersten Coachings bitte per E-Mail-Anfrage an [info@bewusstes-golf.de](mailto:info@bewusstes-golf.de). Bitte schildere dabei kurz und knapp dein Anliegen. Alle weiteren Termine gerne über den Golf timer oder das Sekretariat.

### Kosten:

25 min. : 30,-€

55 min. : 60,-€

85 min. : 90,-€

115 min: 120,-€

### Offene Fragen:

Beantworte ich sehr gerne. Schreibe mir einfach eine E-Mail mit deiner Frage an [info@bewusstes-golf.de](mailto:info@bewusstes-golf.de)

# Angebote 2024

Alle Angebote, die für das Jahr 2024 gelten, findest du auf der folgenden Seite.

Diese Angebote kannst du im [Web-Shop meines Golftimers](#) buchen oder direkt bei mir [per E-Mail bestellen](#).

Im [Web-Shop](#) findest du neben den Angeboten auch eine Rubrik für Geschenk-Gutscheine: Mache deinem/deiner Liebsten eine große Freude und schenke ihr/ihm einen Gutschein für Training. Eine Investition, die sich immer lohnt. Schau gern mal vorbei.



## Angebot 1: 10er Karte

### Zahle 9 bekomme 10!

Kosten  
540,-€

Du bekommst  
10 X 55 min Golftraining

Bitte beachten  
Bezahlung im Voraus.

Bestellung  
Ganz bequem über den [Golftimer-Webshop](#)  
(sichtbar nach Registrierung) oder per E-Mail  
an [info@bewusstes-golf.de](mailto:info@bewusstes-golf.de)

Nach der Bestellung  
... schicke ich dir eine Rechnung. Nach  
Zahlungseingang bekommst du eine Karte,  
auf der dir 10 X 55 min. gutgeschrieben  
werden. Falls du den Golftimer nutzt, kannst  
du dort auch dein Guthaben einsehen und  
nachverfolgen.

\* Guthaben auf der 10er-Karte kann  
nicht eingetauscht werden.



## 5 Trainingseinheiten kurzes Spiel

Kosten  
270,-€ (Du sparst 30,-€)

Du bekommst  
5 Trainingseinheiten a 55 min im kurzen Spiel.  
Individuell angepasst an deine Bedürfnisse: Putten,  
Chippen, Pitchen und / oder Bunker

Bitte beachten  
Bezahlung im Voraus.  
Guthaben kann nicht auf andere Personen  
übertragen werden oder mit anderen Angeboten  
kombiniert werden.

Bestellung  
Ganz bequem über den [Golftimer-Webshop](#)  
(sichtbar nach Registrierung) oder per E-Mail an  
[info@bewusstes-golf.de](mailto:info@bewusstes-golf.de).

Nach der Bestellung  
... schicke ich dir eine Rechnung. Nach  
Zahlungseingang bekommst du eine Karte, auf  
der dir 5 X 55 min. gutgeschrieben werden. Falls  
du den Golftimer nutzt, kannst du dort auch dein  
Guthaben einsehen und nachverfolgen.



## Angebot 2: Kurzspielpaket

\*Nicht mit anderen  
Angeboten kombinierbar\*





# Gruppenkurse und Workshops 2024

Für das Jahr 2024 habe ich eine Vielzahl von Gruppenkursen und Workshops zu den verschiedensten Themen geplant. Auf den Seiten 15 bis 28 findest du eine Auflistung und Beschreibung aller Kurse und Workshops, die ich anbieten werde. Bestimmt ist etwas für dich dabei!

Auf den Seiten 10 und 11 findest du die Kurse und Workshops, die bereits für März und April 2024 geplant sind.

Wie du dich für meine Kurse und Workshops anmelden kannst, erfährst du auf der Seite 12. Hast du Fragen zum Anmeldeprozess helfe ich dir natürlich gerne. Kontaktiere mich dazu einfach [per E-Mail](#).

Für den März und April habe ich zwei besondere Kurse geplant:

- 1) „Fit in die Saison“ für Golfer mit einem Handicap von 36 und besser. Über die beiden Monate verteilt biete ich Gruppentrainings an, die dich gezielt auf die anstehende Saison vorbereiten werden. Auch super zum Kennenlernen und um an deiner Technik zu arbeiten.
- 2) „Bleib am Ball“ ist ein Kurs für Anfänger. Golfer mit Platzreife und einem Handicap bis 37 können an diesem Kurs teilnehmen und alle wichtigen Grundlagen auffrischen und mit Gleichgesinnten an ihrem Spiel arbeiten.

Mehr zu diesen beiden Kursen auf Seite 13 und 14.

Die Workshops zum mentalen Spiel möchte ich dir besonders ans Herz legen. Auch hierzu weitere Informationen auf den nächsten Seiten.

\*\*\*In allen Gruppentrainings wird deine Individualität stets berücksichtigt.

\*\*\*Alle Preise exklusive Driving-Range-Bälle und möglichem Greenfee

Ich freue mich sehr auf deine Teilnahme an den Kursen und Workshops!

## Übersicht aller Workshops und Kurse im März & April

Datum	Uhrzeit	Kurs / Workshop	Kosten pro Person
02.03	13.00 – 14.30	Fit in die Saison (1)	25,- €
05.03	18.00 – 19.30	Fit in die Saison (2)	25,- €
06.03	18.00 – 19.30	Bleib am Ball (1)	25,- €
09.03	12.30 – 14.00	Fit in die Saison (3)	25,- €
09.03	14.00 – 15.30	Bleib am Ball (2)	25,- €
10.03	11.00 – 13.00	Mental I	35,- €
13.03	16.30 – 18.00	Fit in die Saison (4)	25,- €
13.03	18.00 – 19.30	Bleib am Ball (3)	25,- €
16.03	11.30 – 13.00	Bleib am Ball (4)	25,- €
16.03	14.00 – 15.30	Fit in die Saison (5)	25,- €
17.03	11.00 – 13.00 14.00 – 16.00	Coach dich selbst 	140,- €
19.03	18.00 – 19.30	Fit in die Saison (6)	25,-€
20.03	8.00 – 9.00	Early Bird	15,- €
20.03	18.00 – 19.30	Bleib am Ball (5)	25,- €
23.03	9.30 – 11.00	Bleib am Ball (6)	25,- €
23.03	14.00 – 16.00	Mental II	35,- €
26.03	8.00 – 9.00	Early Bird	15,- €
26.03	18.00 – 19.30	Fit in die Saison (7)	25,-€
27.03	16.30 – 18.00	Erfolgreich aus dem Bunker	30,- €
27.03	18.00 – 19.30	Bleib am Ball (7)	25,- €
30.03	13.00 – 14.30	Fit in die Saison (8)	25,- €



<b>04.04</b>	<b>16.00 – 17.30</b>	<b>Fit in die Saison (9)</b>	<b>25,- €</b>
<b>06.04</b>	<b>9.30 – 11.00</b>	<b>Bleib am Ball (8)</b>	<b>25,- €</b>
<b>06.04</b>	<b>13.00 – 15.00</b>	<b>Mental III</b>	<b>35,-€</b>
<b>07.04</b>	<b>11.00 – 12.30</b>	<b>Fit in die Saison (10)</b>	<b>25,- €</b>
<b>07.04</b>	<b>13.00 – 15.00</b>	<b>Taktik Level 1</b>	<b>35,- €</b>
<b>09.04</b>	<b>18.00 – 19.30</b>	<b>Fit in die Saison (11)</b>	<b>25,-€</b>
<b>10.04</b>	<b>16.30 – 18.00</b>	<b>Kurzes Spiel 1</b>	<b>30,- €</b>
<b>10.04</b>	<b>18.00 – 19.30</b>	<b>Bleib am Ball (9)</b>	<b>25,- €</b>
<b>13.04</b>	<b>13.00 – 14.30</b>	<b>Fit in die Saison (12)</b>	<b>25,- €</b>
<b>18.04</b>	<b>16.00 – 17.30</b>	<b>Fit in die Saison (13)</b>	<b>25,- €</b>
<b>20.04</b>	<b>9.30 – 11.00</b>	<b>Fit in die Saison (14)</b>	<b>25,- €</b>
<b>20.04</b>	<b>13.00 – 14.30</b>	<b>Bleib am Ball (10)</b>	<b>25,- €</b>
<b>21.04</b>	<b>13.00 – 14.30</b>	<b>Mental IV</b>	<b>35,- €</b>
<b>23.04</b>	<b>18.00 – 19.30</b>	<b>Fit in die Saison (15)</b>	<b>25,- €</b>
<b>24.04</b>	<b>16.30 – 18.00</b>	<b>Kurzes Spiel 2</b>	<b>30,- €</b>
<b>24.04</b>	<b>18.00 – 19.30</b>	<b>Bleib am Ball (11)</b>	<b>25,- €</b>
<b>27.04</b>	<b>13.00 – 14.30</b>	<b>Fit in die Saison (16)</b>	<b>25,- €</b>

**Bei voraussichtlich gutem Wetter im März wird der Plan durch Kurse im kurzen Spiel ergänzt. Bei den „Fit in die Saison“ sowie bei den „Bleib am Ball“ Kursen wird das kurze Spiel thematisiert, sofern das Wetter es zulässt.**

**Auf meiner Homepage findest du unter → Coaching und Training → Workshops, Gruppentraining und Kurse immer eine aktuelle Übersicht über alle geplanten Termine. ([Direkt zur Übersicht](#))**

**Bei Fragen und Anregungen kontaktiere mich gerne per E-Mail.**

**Buchung leicht gemacht!**  
***Mobil über den Golftimer:***

1. Mit diesem QR-Code oder diesem Link [golftimer.de](https://golftimer.de) gelangst du direkt zur Buchungsseite.

2. Du bist noch nicht registriert? Dann klicke oben auf [neu registrieren](#) und erfasse deine Daten.

3. Du bist bereits registriert?

Dann logge dich mit deinen Zugangsdaten ein.

4. Klicke auf den Button [Kurse](#) und klicke dann auf den gewünschten Kurs.

5. Jetzt auf den [Buchen-Button](#) klicken. Fertig... Du bist angemeldet. (Bei Bedarf kannst du Freunde, Bekannte oder Familienmitglieder direkt mitanmelden.)



***Im Sekretariat:***

Zu den gewohnten Öffnungszeiten kannst du dich im Sekretariat für Gruppentrainings und Kurse anmelden. Dort findest du auch eine Übersicht aller anstehender Kurse.

***Per E-Mail:***

Du kannst dich auch gerne per E-Mail zu den Kursen und Workshops anmelden. Schreibe mir einfach an [info@bewusstes-golf.de](mailto:info@bewusstes-golf.de), an welchem Kurs du teilnehmen möchtest. Bitte nenne mir dabei das Datum, die Zeit und den Titel des Kurses. Ich melde mich dann bei dir.

# Kurs- Specials für März bis April



## „Fit in die Saison“ (März bis April)

Preis  
25,-€ pro Termin pro Person (Dauer 85 min.)

„Belohnungen“  
Für die Teilnahme an 10 „Fit in die Saison“ Terminen bekommst du einen Gutschein im Wert von 50 € wieder gutgeschrieben. Diesen Gutschein kannst du für Einzeltraining oder für Themenkurse und Workshops nutzen. Der Gutschein darf nicht auf andere Personen übertragen werden.

Absagen und Stornierung  
Ich möchte dich bitten, deine Teilnahme bis spätestens 24 Stunden vor dem Beginn des Kurses abzusagen, falls du doch nicht teilnehmen kannst.

Weitere Informationen  
... kannst du im [Golftimer](#) einsehen. Dort kannst du dich zum Beispiel informieren, welche Themen wir bei den einzelnen Terminen voraussichtlich behandeln werden. Dies kann aber aufgrund der Wettersituation kurzfristig noch geändert werden.

## Bereite dich auf die Saison vor!

Teilnahmebedingungen  
HCP 36 und besser

Buchung  
Die Anmeldung erfolgt bequem entweder über den [Golftimer](#) oder das Sekretariat. Bitte beachte, dass du dich jeweils nur für einen Termin anmelden kannst. Falls du an mehreren Terminen teilnehmen möchtest, melde dich bitte separat für jeden einzelnen an.

Themen  
Alle: vom Putt bis zum Drive  
Jedes Training mit einem anderen Schwerpunkt

Teilnehmerzahlen  
Maximale Teilnehmerzahl: 7 (Warteliste bei mehr als 7 Anmeldungen)  
Mindestteilnehmerzahl: 3 (bei 2 oder weniger Anmeldungen findet das Training nicht statt)

Der Kurs ist bereits voll?!  
Wenn ich merke, dass die „Fit in die Saison Kurse“ stark nachgefragt sind, werde ich zusätzliche Termine im März und April anbieten.

Termine	
02.03	13.00 – 14.30
05.03	18.00 – 19.30
09.03	12.30 – 14.00
13.03	16.30 – 18.00
19.03	18.00 – 19.30
26.03	18.00 – 19.30
30.03	13.00 – 14.30
04.04	16.00 – 17.30
07.04	11.00 – 12.30
09.04	18.00 – 19.30
13.04	13.00 – 14.30
18.04	16.00 – 17.30
20.04	9.30 – 11.00
23.04	18.00 – 19.30
27.04	13.00 – 14.30

Was kommt nach dem April?  
Für den Mai habe ich bereits einen anderen Special-Kurs geplant. Nähere Informationen werden zeitig bekanntgegeben.

Ich freue mich auf deine Teilnahme!



## Bleib am Ball (März bis April)

### Teilnehmerzahlen

Maximale Teilnehmerzahl: 7 (Warteliste bei mehr als 7 Anmeldungen)  
Mindestteilnehmerzahl: 3 (bei 2 oder weniger Anmeldungen findet das Training nicht statt)

### Preis

25,-€ pro Termin pro Person (Dauer 85 min.)

### „Belohnungen“

Für die Teilnahme an 10 „Bleib am Ball“ Terminen bekommst du einen Gutschein im Wert von 50 € wieder gutgeschrieben. Diesen Gutschein kannst du für Einzeltraining oder für Themenkurse und Workshops nutzen. Der Gutschein darf nicht auf andere Personen übertragen werden.

### Absagen und Stornierung

Ich möchte dich bitten, deine Teilnahme bis spätestens 24 Stunden vor dem Beginn des Kurses abzusagen, falls du doch nicht teilnehmen kannst.

### Weitere Informationen

... kannst du im [Golftimer](#) einsehen. Dort kannst du dich zum Beispiel informieren, welche Themen wir bei den einzelnen Terminen voraussichtlich behandeln werden. Dies kann aber aufgrund der Wettersituation kurzfristig noch geändert werden.

### Der Kurs ist bereits voll?!

Wenn ich merke, dass die „Bleib am Ball Kurse“ stark nachgefragt sind, werde ich zusätzliche Termine im Zeitraum März bis April anbieten.

**Aufbaukurs: Du hast gerade Deine Platzreife bestanden oder hast ein Handicap von 36 bis 54? Dann sind diese Gruppentrainings genau richtig für dich!**

### Teilnahmebedingungen

Platzreife bis Handicap 37

### Buchung

Die Anmeldung erfolgt bequem entweder über den [Golftimer](#) oder das Sekretariat. Bitte beachte, dass du dich jeweils nur für einen Termin anmelden kannst. Falls du an mehreren Terminen teilnehmen möchtest, melde dich bitte separat für jeden einzelnen an.

### Themen

vom Putt bis zum Drive

Jedes Training mit einem anderen Schwerpunkt. Bereite dich auf deine ersten Turniere vor, hab jede Menge Spaß durch das Training in der Gruppe und verbessere dein Können in allen wichtigen Spielbereichen.

### Termine

06.03	18.00 – 19.30
09.03	14.00 – 15.30
13.03	18.00 – 19.30
16.03	11.30 – 13.00
20.03	18.00 – 19.30
27.03	18.00 – 19.30
06.04	9.30 – 11.00
10.04	18.00 – 19.30
20.04	13.00 – 14.30
24.04	18.00 – 19.30

### Was kommt nach dem April?

Falls dieser Kurs auf reges Interesse stößt, plane ich, ihn ab Mai fortzusetzen. Ab Mai können die Teilnahmen für die Belohnung (50€ Gutschein) fortgesetzt werden, sofern der Kurs weiterhin stattfindet und ausreichend Interesse besteht. Die Belohnung wird gewährt, wenn insgesamt 10 Teilnahmen erreicht werden.

Ich freu mich auf deine Teilnahme!

# Die Kurse und Workshops erklärt

Auf den folgenden Seiten findest du alle Kurse und Workshops, die ich anbiete, auf einen Blick.

Diese Kurse sind entweder ausgeschrieben oder du kannst sie bei mir anfragen. Eine Übersicht mit allen ausgeschrieben Kursen findest du auf den Seiten 10 bis 11 , unter folgendem Link auf meiner Homepage <https://www.bewusstes-golf.de/coaching-und-training/workshops-gruppentrainings-und-kurse/> oder aber auch im [Golftimer](#).

Ist der Kurs, der für dich interessant ist, gerade nicht ausgeschrieben? Dann kontaktiere mich gerne per E-Mail ([info@bewusstes-golf.de](mailto:info@bewusstes-golf.de)). Vielleicht kannst du auch Freunde und Bekannte für den Kurs begeistern und wir planen ihn gemeinsam.

Ich freue mich dich in einem der Kurse zu sehen!



## Putten I Putten II Putten III

**Dauer:** Jeder Termin dauert jeweils 85 min.

**Preis:** 30,-€ pro Person pro Termin

**Sonderpreis:** Für die verbindliche Anmeldung an allen 3 Terminen zahlst du 75€ statt 90€

**Maximale Teilnehmerzahl:** 6

**Mindestteilnehmerzahl:** 3

## Putttraining in der Gruppe

Teilnahmebedingungen  
Handicap 36 und besser

Buchung

Bequem über den [Golftimer](#) oder über das Sekretariat. Putten I, Putten II & Putten III müssen einzeln gebucht werden. Unterschiedliche Themen bei den einzelnen Terminen.

Themen

Putten I: Basics und Dosierung

Putten II: Basics und Richtung

Putten III: Mental und Grünlesen

\*Du musst nicht an Putten I teilgenommen haben, um an Putten II oder III teilzunehmen. Wenn du dich aber intensiv mit deinem Putten auseinandersetzen möchtest, empfehle ich die Teilnahme an allen 3 Terminen.

Wunschtermin

Du möchtest dieses Gruppentraining für dich und deine Freunde an einem Termin nach deinem Wunsch buchen? Dann kontaktiere mich gerne per E-Mail: [info@bewusstes-golf.de](mailto:info@bewusstes-golf.de)



## Kurzspieltraining in der Gruppe

Teilnahmebedingungen  
Handicap 36 und besser

Buchung

Bequem über den [Golftimer](#) oder über das Sekretariat. Putten I, Putten II & Putten III müssen einzeln gebucht werden. Unterschiedliche Themen bei den einzelnen Terminen.

Themen

Kurzes Spiel I: Chippen

Kurzes Spiel II: Chippen, Schlägerwahl

Kurzes Spiel III: Pitchen

\*Du musst nicht an Kurzes Spiel 1 teilgenommen haben, um an Kurzes Spiel 2 oder 3 teilzunehmen. Wenn du dich aber intensiv mit deinem Chippen und Pitchen auseinandersetzen möchtest, empfehle ich die Teilnahme an allen 3 Terminen.

Wunschtermin

Du möchtest dieses Gruppentraining für dich und deine Freunde an einem Termin nach deinem Wunsch buchen? Dann kontaktiere mich gerne per E-Mail: [info@bewusstes-golf.de](mailto:info@bewusstes-golf.de)



## Kurzes Spiel 1 Kurzes Spiel 2 Kurzes Spiel 3

**Dauer:** Jeder Termin dauert jeweils 85 min.

**Preis:** 30,-€ pro Person pro Termin

**Sonderpreis:** Für die verbindliche Anmeldung an allen 3 Terminen zahlst du 75€ statt 90€

**Maximale Teilnehmerzahl:** 6

**Mindestteilnehmerzahl:** 3







## Bunker Gruppen- training

### Erfolgreich aus dem Bunker

Teilnahmebedingungen  
Handicap 36 und besser

Buchung  
Bequem über den [Golftimer](#) oder über das Sekretariat.

Themen  
Bunkertechnik  
Schwierige Lagen

Wunschtermin  
Du möchtest dieses Gruppentraining für dich und deine Freunde an einem Termin nach deinem Wunsch buchen? Dann kontaktiere mich gerne per E-Mail: [info@bewusstes-golf.de](mailto:info@bewusstes-golf.de)

Preis: 30,-€ pro Person

Maximale Teilnehmerzahl: 6

Mindestteilnehmerzahl: 2

Dauer: 85 min.

Bei mehr als 6 Anmeldungen wird eine Warteliste geführt. Bei nur 1 oder weniger Anmeldungen findet der Kurs nicht statt.



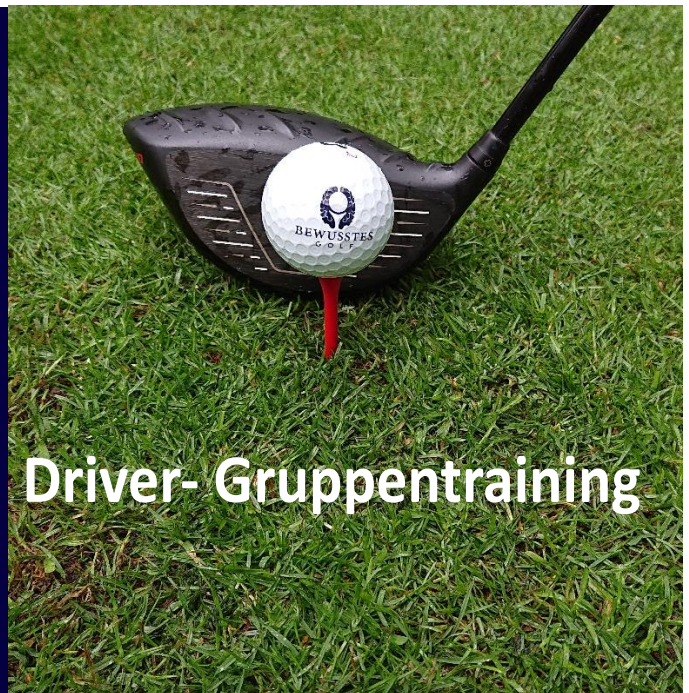
### Besser Driven

Teilnahmebedingungen  
Handicap 36 und besser

Buchung  
Bequem über den [Golftimer](#) oder über das Sekretariat.

Themen  
Günstiges Set-Up für Drives  
Technikoptimierung  
Materialcheck  
Drive-Taktik (Basics)

Wunschtermin  
Du möchtest dieses Gruppentraining für dich und deine Freunde an einem Termin nach deinem Wunsch buchen? Dann kontaktiere mich gerne per E-Mail: [info@bewusstes-golf.de](mailto:info@bewusstes-golf.de)



## Driver- Gruppentraining

Preis: 20,-€ pro Person

Maximale Teilnehmerzahl: 5

Mindestteilnehmerzahl: 2

Dauer: 55 min.

Bei mehr als 5 Anmeldungen wird eine Warteliste geführt. Bei nur 1 oder weniger Anmeldungen findet der Kurs nicht statt.



## Bessere Eisen



**Preis: 30,-€ pro Person**  
**Maximale Teilnehmerzahl: 5**  
**Mindestteilnehmerzahl: 2**

## Mehr Konstanz mit den Eisen

Teilnahmebedingungen  
Handicap 36 und besser

Buchung  
Bequem über den [Golftimer](#) oder über das Sekretariat.

Themen  
Bessere Kontakte mit den Eisen  
Einfache Übungen für das eigene Training  
Schwierige Lagen

Wunschtermin  
Du möchtest dieses Gruppentraining für dich und deine Freunde an einem Termin nach deinem Wunsch buchen? Dann kontaktiere mich gerne per E-Mail: [info@bewusstes-golf.de](mailto:info@bewusstes-golf.de)

**Dauer: 85 min.**  
Bei mehr als 5 Anmeldungen wird eine Warteliste geführt. Bei nur 1 oder weniger Anmeldungen findet der Kurs nicht statt.



## Für Slicer

Teilnahmebedingungen  
Handicap 45 und besser, Probleme mit einem Slice

Buchung  
Bequem über den [Golftimer](#) oder über das Sekretariat.

Themen  
Ursachen für den Slice verstehen  
Die Rolle von Wahrnehmung  
Sinnvolle Übungen

Wunschtermin  
Du möchtest dieses Gruppentraining für dich und deine Freunde an einem Termin nach deinem Wunsch buchen? Dann kontaktiere mich gerne per E-Mail: [info@bewusstes-golf.de](mailto:info@bewusstes-golf.de)



**Preis: 30,-€ pro Person**  
**Maximale Teilnehmerzahl: 5**  
**Mindestteilnehmerzahl: 3**

**Dauer: 85 min.**  
Bei mehr als 5 Anmeldungen wird eine Warteliste geführt. Bei nur 2 oder weniger Anmeldungen findet der Kurs nicht statt.



## Das mentale Spiel meistern -Einer von fünf Themenkursen für das mentale Spiel im Golf-



Mental I

Teilnahmebedingungen  
Platzreife

Buchung  
Bequem über den [Golftimer](#) oder über das Sekretariat.

Themen

**4 Fragen, die dein Spiel verändern, Absicht, Ziele, was ist bewusstes Golf, bewusstes Golf vs. Wettk(r)ampf-Golf**

Du kannst Dich für jeden Mental-Termin einzeln anmelden. Die Inhalte von Mental I bis Mental V bauen nicht aufeinander auf. Suche dir die Themen heraus, die dich interessieren und die den größten Mehrwert für dich haben. Möchtest du dich in der Tiefe mit deinem mentalen Spiel auseinandersetzen, empfehle ich dir die Teilnahme an allen 5 Terminen.

Wunschtermin

Du möchtest dieses Gruppentraining für dich und deine Freunde an einem Termin nach deinem Wunsch buchen? Dann kontaktiere mich gerne per E-Mail: [info@bewusstes-golf.de](mailto:info@bewusstes-golf.de)

Preis: 35,-€ pro Person

Maximale Teilnehmerzahl: 10

Mindestteilnehmerzahl: 3

Dauer: 120 min

Bei mehr als 10 Anmeldungen wird eine Warteliste geführt. Bei nur 2 oder weniger Anmeldungen findet der Kurs nicht statt.



Teilnahmebedingungen  
Platzreife

Buchung  
Bequem über den [Golftimer](#) oder über das Sekretariat.

Themen

**Aufmerksamkeit und Konzentration meistern, sinnvoller Umgang mit Ablenkungen, sinnvoller Umgang mit negativen Gedanken**

Du kannst Dich für jeden Mental-Termin einzeln anmelden. Die Inhalte von Mental I bis Mental V bauen nicht aufeinander auf. Suche dir die Themen heraus, die dich interessieren und die den größten Mehrwert für dich haben. Möchtest du dich in der Tiefe mit deinem mentalen Spiel auseinandersetzen, empfehle ich dir die Teilnahme an allen 5 Terminen.

Wunschtermin

Du möchtest dieses Gruppentraining für dich und deine Freunde an einem Termin nach deinem Wunsch buchen? Dann kontaktiere mich gerne per E-Mail: [info@bewusstes-golf.de](mailto:info@bewusstes-golf.de)

## Das mentale Spiel meistern -Einer von fünf Themenkursen für das mentale Spiel im Golf-



Dauer: 120 min

Bei mehr als 10 Anmeldungen wird eine Warteliste geführt. Bei nur 2 oder weniger Anmeldungen findet der Kurs nicht statt.

Preis: 35,-€ pro Person

Maximale Teilnehmerzahl: 10

Mindestteilnehmerzahl: 3



**Das mentale Spiel meistern  
-Einer von fünf Themenkursen  
für das mentale Spiel im Golf-**



## Mental III

**Preis: 35,-€ pro Person**

**Maximale Teilnehmerzahl: 10**

**Mindestteilnehmerzahl: 3**

**Dauer: 120 min**

Bei mehr als 10 Anmeldungen wird eine Warteliste geführt. Bei nur 2 oder weniger Anmeldungen findet der Kurs nicht statt.

Teilnahmebedingungen  
Platzreife

Buchung  
Bequem über den [Golftimer](#) oder über das Sekretariat.

Themen  
**Emotionale Landschaft, bewusster und sinnvoller Umgang mit negativen Emotionen, Regulation vs. Unterdrücken, positive Emotionen gezielt einsetzen**  
Du kannst Dich für jeden Mental-Termin einzeln anmelden. Die Inhalte von Mental I bis Mental V bauen nicht aufeinander auf. Suche dir die Themen heraus, die dich interessieren und die den größten Mehrwert für dich haben. Möchtest du dich in der Tiefe mit deinem mentalen Spiel auseinandersetzen, empfehle ich dir die Teilnahme an allen 5 Terminen.

Wunschtermin  
Du möchtest dieses Gruppentraining für dich und deine Freunde an einem Termin nach deinem Wunsch buchen? Dann kontaktiere mich gerne per E-Mail: [info@bewusstes-golf.de](mailto:info@bewusstes-golf.de)



Teilnahmebedingungen  
Platzreife

Buchung  
Bequem über den [Golftimer](#) oder über das Sekretariat.

Themen  
**Selbstvertrauen, Erfolg, Umgang mit Stärken und Schwächen, Körpervertrauen**  
Du kannst Dich für jeden Mental-Termin einzeln anmelden. Die Inhalte von Mental I bis Mental V bauen nicht aufeinander auf. Suche dir die Themen heraus, die dich interessieren und die den größten Mehrwert für dich haben. Möchtest du dich in der Tiefe mit deinem mentalen Spiel auseinandersetzen, empfehle ich dir die Teilnahme an allen 5 Terminen.

Wunschtermin  
Du möchtest dieses Gruppentraining für dich und deine Freunde an einem Termin nach deinem Wunsch buchen? Dann kontaktiere mich gerne per E-Mail: [info@bewusstes-golf.de](mailto:info@bewusstes-golf.de)

**Das mentale Spiel meistern  
-Einer von fünf Themenkursen  
für das mentale Spiel im Golf-**



## Mental IV

**Dauer: 120 min**

Bei mehr als 10 Anmeldungen wird eine Warteliste geführt. Bei nur 2 oder weniger Anmeldungen findet der Kurs nicht statt.

**Preis: 35,-€ pro Person**  
**Maximale Teilnehmerzahl: 10**  
**Mindestteilnehmerzahl: 3**



## Das mentale Spiel meistern -Einer von fünf Themenkursen für das mentale Spiel im Golf-



### Mental V

Teilnahmebedingungen  
Platzreife

Buchung  
Bequem über den [Golftimer](https://www.golftimer.de) oder über das Sekretariat.

Themen  
**Freies und lockeres Spielen, Instinkt und Intuition, Lernen lernen, besser trainieren**  
Du kannst Dich für jeden Mental-Termin einzeln anmelden. Die Inhalte von Mental I bis Mental V bauen nicht aufeinander auf. Suche dir die Themen heraus, die dich interessieren und die den größten Mehrwert für dich haben. Möchtest du dich in der Tiefe mit deinem mentalen Spiel auseinandersetzen, empfehle ich dir die Teilnahme an allen 5 Terminen.

Wunschtermin  
Du möchtest dieses Gruppentraining für dich und deine Freunde an einem Termin nach deinem Wunsch buchen? Dann kontaktiere mich gerne per E-Mail: [info@bewusstes-golf.de](mailto:info@bewusstes-golf.de)

**Preis:** 35,-€ pro Person  
**Maximale Teilnehmerzahl:** 10  
**Mindestteilnehmerzahl:** 3

**Dauer:** 120 min  
Bei mehr als 10 Anmeldungen wird eine Warteliste geführt. Bei nur 2 oder weniger Anmeldungen findet der Kurs nicht statt.



## Premiumkurs: Super effizient und nachhaltig üben

Teilnahmebedingungen  
Handicap 36 und besser, golfverrückt :-),  
Motivation sich sehr intensiv mit dem Übungsprozess im Golf auseinanderzusetzen

Buchung  
Bequem über den [Golftimer](https://www.golftimer.de) oder über das Sekretariat.

Themen  
Wie gestalte ich mein eigenes Training, Lernen zu lernen, der 1. Schlüssel: Wahrnehmung, der 2. Schlüssel: Skill-Spiele, von der Range auf den Platz

Wunschtermin  
Du möchtest dieses Gruppentraining für dich und deine Freunde an einem Termin nach deinem Wunsch buchen? Dann kontaktiere mich gerne per E-Mail: [info@bewusstes-golf.de](mailto:info@bewusstes-golf.de)



### Coach dich selbst!

**Preis:** 140,-€ pro Person  
**Maximale Teilnehmerzahl:** 4  
**Mindestteilnehmerzahl:** 2  
**Dauer:** 240 min (Pause nach 120 min)  
Bei mehr als 4 Anmeldungen wird eine Warteliste geführt. Bei nur 1 oder weniger Anmeldungen findet der Kurs nicht statt.

Premium  
Kurs





## Taktik Level 1

### Basiswissen Taktik

Teilnahmebedingungen  
Platzreife

Buchung  
Bequem über den [Golftimer](#) oder über das Sekretariat.

Themen  
Schlagvorbereitung und Schlagnachbereitung  
Schlagplanung  
Basic Taktikregeln und deren Ausnahmen  
(Theorie & Praxis)

Wunschtermin  
Du möchtest dieses Gruppentraining für dich und deine Freunde an einem Termin nach deinem Wunsch buchen? Dann kontaktiere mich gerne per E-Mail: [info@bewusstes-golf.de](mailto:info@bewusstes-golf.de)

**Preis: 35,-€ pro Person**  
**Maximale Teilnehmerzahl: 8**  
**Mindestteilnehmerzahl: 3**

**Dauer: 120 min.**  
Bei mehr als 8 Anmeldungen wird eine Warteliste geführt. Bei nur 2 oder weniger Anmeldungen findet der Kurs nicht statt.



### Taktik für Fortgeschrittene

Teilnahmebedingungen  
Handicap 18 und besser

Buchung  
Bequem über den [Golftimer](#) oder über das Sekretariat.

Themen  
Puttstrategie und Erwartungshaltung  
Shot-Pattern verstehen und anwenden  
Taktik beim Schlag ins Grün  
LUZI - Methode  
Taktik vom Tee  
(Theorie & Praxis)

Wunschtermin  
Du möchtest dieses Gruppentraining für dich und deine Freunde an einem Termin nach deinem Wunsch buchen? Dann kontaktiere mich gerne per E-Mail: [info@bewusstes-golf.de](mailto:info@bewusstes-golf.de)



## Taktik Level 2

**\* Du musst nicht an Level 1 teilgenommen haben, um dich für diesen Kurs anzumelden.**

**Preis: 35,-€ pro Person**  
**Maximale Teilnehmerzahl: 8**  
**Mindestteilnehmerzahl: 3**

**Dauer: 120 min.**  
Bei mehr als 8 Anmeldungen wird eine Warteliste geführt. Bei nur 2 oder weniger Anmeldungen findet der Kurs nicht statt.



# Eigene Trainingsgruppen



## Deine individuelle Trainingsgruppe

### Gründe deine individuelle Trainingsgruppe

Möchtest du ein maßgeschneidertes Training für dich und deine Golf Freunde organisieren? Du bestimmst, welche Schwerpunkte im Fokus stehen und wie lange die Trainingseinheiten dauern.

#### Buchung leicht gemacht

Die Buchung erfolgt mühelos über den Golftimer oder im Sekretariat. Bitte gib bei der Buchung an, dass ihr als Gruppe trainieren möchtet, und gib dabei bitte die Gruppengröße an. Gerne stehe ich euch auch gerne zur Verfügung, wenn ihr regelmäßige Trainingseinheiten mit eurer Gruppe plant. Zögere nicht, mich per E-Mail zu kontaktieren: [info@bewusstes-golf.de](mailto:info@bewusstes-golf.de)

#### Teilnehmerzahlen

Meine Empfehlung für die maximalen Teilnehmerzahl:  
4 (bei einer Buchung von 55 min)  
6 (bei einer Buchung von 85 min oder mehr)

#### Themen

Ihr bestimmt, was wir üben werden:

- Putten
- kurzes Spiel
- langes Spiel
- Spiel auf dem Platz (bitte max. 3 Personen bei Platztraining)

Individuelle Korrekturen und Hilfestellungen sowie allgemeine Hilfestellungen für die gesamte Trainingsgruppe.

#### Kosten pro Person

Bei 55 min für 2 Personen: 35,-€  
Bei 55 min für 3 Personen: 25,-€  
Bei 55 min für 4 Personen: 20,-€  
Bei 55 min für 5 Personen: 17,-€  
Bei 55 min für 6 Personen: 15,-€

Bei 85 min für 2 Personen: 52,-€

Bei 85 min für 3 Personen: 37,-€

Bei 85 min für 4 Personen: 30,-€

Bei 85 min für 5 Personen: 25,-€

Bei 85 min für 6 Personen: 23,-€

Bei 115 min für 2 Personen: 70,-€

Bei 115 min für 3 Personen: 50,-€

Bei 115 min für 4 Personen: 40,-€

Bei 115 min für 5 Personen: 35,-€

Bei 115 min für 6 Personen: 30,-€

Platztraining für dich und deine Trainingspartner:

Ich begleite euch auf dem Platz für 9 Löcher.

Optimal für:

- taktische Themen
- mentale Themen
- Speziälschläge

Kosten 2 Personen: 60,-€ pro Person

Kosten 3 Personen: 50,-€ pro Person

Für Platztraining mit 2 oder 3 Personen kontaktiere mich gerne per E-Mail.

# Intensiv-, Tages- & Wochenendkurse

Wenn du dich in der Tiefe und intensiv mit einem Thema auseinandersetzen möchtest, empfehle ich dir die Kurse auf den nächsten Seiten.

Diese Kurse sind entweder ausgeschrieben oder du kannst sie bei mir anfragen. Ist der Kurs, der für dich interessant ist, gerade nicht ausgeschrieben? Dann kontaktiere mich gerne per E-Mail an [info@bewusstes-golf.de](mailto:info@bewusstes-golf.de). Vielleicht kannst du auch Freunde und Bekannte für den Kurs begeistern.

Besonders hervorheben möchte ich meinen Mental Mastery Workshop, der im Jahr 2024 zweimal stattfinden wird. Das Datum wird noch bekanntgegeben.

Ich freue mich dich in einem der Kurse zu sehen!



## Putten intensiv



### An 2 Tagen intensiv Putten üben

Teilnahmebedingungen  
Handicap 36 und besser

Buchung  
Bequem über den [Golftimer](#) oder über das Sekretariat.

Themen  
Set-Up, Optik und Orientierung, Richtung, Dosierung, Rhythmus, Breakputts, sinnvolle Trainingsgestaltung, mental

Wunschtermin  
Du möchtest dieses Gruppentraining für dich und deine Freunde an einem Termin nach deinem Wunsch buchen? Dann kontaktiere mich gerne per E-Mail: [info@bewusstes-golf.de](mailto:info@bewusstes-golf.de)

**Preis: 120,-€ pro Person**  
**Maximale Teilnehmerzahl: 6**  
**Mindestteilnehmerzahl: 3**

**Tag 1: 2 Stunden | Pause | 1 Stunde**  
**Tag 2: 2 Stunden | Pause | 1 Stunde**  
Bei mehr als 6 Anmeldungen wird eine Warteliste geführt. Bei nur 2 oder weniger Anmeldungen findet der Kurs nicht statt.



### 2 Tage intensiv am Kurzspiel feilen

Teilnahmebedingungen  
Handicap 36 und besser

Buchung  
Bequem über den [Golftimer](#) oder über das Sekretariat.

Themen  
Chip, Pitch, Lob, Bunker, Taktik im kurzen Spiel, mental, Spiele und Übungsformen

Wunschtermin  
Du möchtest dieses Gruppentraining für dich und deine Freunde an einem Termin nach deinem Wunsch buchen? Dann kontaktiere mich gerne per E-Mail: [info@bewusstes-golf.de](mailto:info@bewusstes-golf.de)

## Kurzes Spiel intensiv



**Preis: 120,-€ pro Person**  
**Maximale Teilnehmerzahl: 6**  
**Mindestteilnehmerzahl: 3**

**Tag 1: 2 Stunden | Pause | 1 Stunde**  
**Tag 2: 2 Stunden | Pause | 1 Stunde**  
Bei mehr als 6 Anmeldungen wird eine Warteliste geführt. Bei nur 2 oder weniger Anmeldungen findet der Kurs nicht statt.





## „Refresh und Follow Up“

### Gerade Platzreife geschafft? Langes Spiel, kurzes Spiel, Spiel auf dem Platz gemeinsam üben

Teilnahmebedingungen

Platzreife bestanden, zwischen Handicap 36 und 54

Buchung

Bequem über den [Golftimer](#) oder über das Sekretariat.

Themen

Hilfestellungen im kurzen und langen Spiel, Spiel auf dem Platz, viel Wiederholung

Wunschtermin

Du möchtest dieses Gruppentraining für dich und deine Freunde an einem Termin nach deinem Wunsch buchen? Dann kontaktiere mich gerne per E-Mail: [info@bewusstes-golf.de](mailto:info@bewusstes-golf.de)

Preis: 120,-€ pro Person

Maximale Teilnehmerzahl: 6

Mindestteilnehmerzahl: 3

Tag 1: 2 Stunden | Pause | 1 Stunde

Tag 2: 2 Stunden | Pause | 1 Stunde

Bei mehr als 6 Anmeldungen wird eine Warteliste geführt. Bei nur 2 oder weniger Anmeldungen findet der Kurs nicht statt.



**Premiumkurs: Besser spielen durch mehr Lockerheit! Dir fehlt im Golf die Lockerheit? Du machst dir selbst zu viel Druck? Du kannst das Spiel nicht genießen? Dieser Kurs ist genau richtig für dich!**

Teilnahmebedingungen  
Platzreife

Buchung  
Bequem über den Golftimer oder über das Sekretariat.

Themen  
Spannung und Entspannung, intuitiver spielen, Schlüssel zu mehr Lockerheit, Atemtechniken, mit Lockerheit performen, Umgang mit Druck, Umgang mit Misserfolg



## Freier und lockerer Golf spielen

\*inkl. lebenslangem Zugang zu meinem Online-Kurs

Premium  
Kurs

Preis: 210,-€ pro Person

Maximale Teilnehmerzahl: 6

Mindestteilnehmerzahl: 2

Dauer: insgesamt 360 min. (1-stündige Pause nach 3 Stunden.



# Bewusstes Golf – Mental Mastery Workshop



## Auf einen Blick:

### Wann?

TBA

### Wo?

Golf am Haus Amecke  
Haus Amecke 1, 59846  
Sundern (Sauerland)

### Kosten?

400,- € pro Person

### Voraussetzungen?

Ein Handicap von 36 oder  
besser

### Noch Fragen?

Bitte an

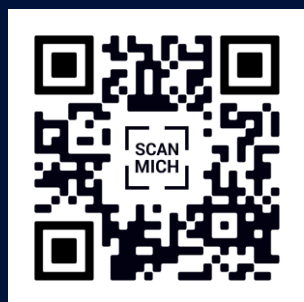
[info@bewusstes-golf.de](mailto:info@bewusstes-golf.de)

### Wie kann ich mich

anmelden?

Aktuell ist eine Anmeldung  
noch nicht möglich.

## Zum Meldeformular:



<https://www.bewusstes-golf.de/mental-mastery-workshop/>

(Anmeldung noch nicht  
möglich!)

Möchtest du dein Golfspiel auf ein völlig neues Level heben? Sehnt du dich danach, freier, erfolgreicher und mit mehr Freude Golf zu spielen? Möchtest du auch endlich dein volles Potenzial auf dem Platz oder in Turnieren entfalten? Dann ist der "Mental Mastery Workshop" genau das Richtige für dich! In diesem exklusiven Workshop lernst du die Geheimnisse des mentalen Spiels und wie du sie gezielt in dein Golfspiel integrieren kannst. Unsere Schwerpunkte umfassen:

- **Weiterentwicklung:** Erfahre, wie du dich kontinuierlich und stetig als Golfer weiterentwickelst.
- **Steigerung der Konzentration:** Erfahre, wie du dich auf den entscheidenden Moment fokussieren kannst und wie du deine Konzentration verbessern kannst.
- **Umgang mit negativen Gedanken und Emotionen:** Profitiere von meinem Konzept zum sinnvollen und zielführenden Umgang mit negativen Emotionen und Gedanken.

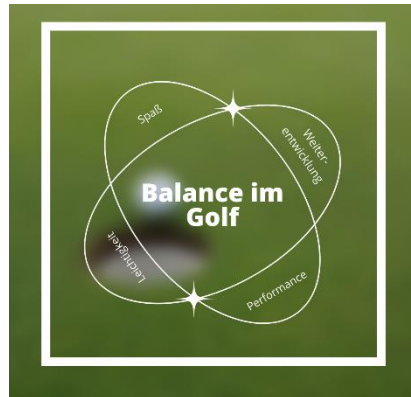
- **Selbstvertrauen auf dem Platz:** Lerne, wie du dein Selbstvertrauen auf dem Platz aufbauen und steigern kannst.
- **Spiel mit Intuition und weniger Spannung:** Lerne Konzepte und Techniken kennen, um intuitiver und freier zu spielen.
- **Bewältigung von Stress und Erwartungsdruck:** Finde Wege, wie du mit Stress und hohen Erwartungen konstruktiv umgehst, um bessere Ergebnisse zu erzielen.
- **Bewusstes Golf:** Lerne meine Bewusstes Golf Philosophie kennen und revolutioniere dein Spiel.

Der Workshop beinhaltet sowohl theoretische als auch praktische Einheiten, die dir das notwendige Wissen und die Fähigkeiten vermitteln, um dein Golfspiel nachhaltig zu verändern.



BEWUSSTES  
GOLF

# Bewusstes Golf – Mental Mastery Workshop



## Workshop-Zeiten:

Freitag: 16:00 - 19:00 Uhr

Samstag: 10:00 - 13:00 Uhr und 14:30 - 17:30 Uhr

Sonntag: 9:00 - 13:00 Uhr und 14:00 - 15:30 Uhr

## Im Preis enthalten:

- Ein 1:1 Coaching über 45 Minuten außerhalb der Workshopzeiten  
Zu Beginn des Workshops klären wir, wann dieses Coaching für dich stattfinden soll. An dem Workshopwochenende oder zu einem späteren Zeitpunkt (auch über Zoom möglich)
- Ein lebenslanger Zugang zu meinem Online Kurs "Bewusstes Golf – Das mentale Spiel meistern" im Wert von 159,-€

## Nicht im Preis enthalten:

- Übernachtung
- Verpflegung
- Greenfee
- Bälle für die Driving Range

## Informationen zur Anmeldung:

- Ab 3 Anmeldungen findet der Workshop statt
- Es können maximal 8 Personen am Workshop teilnehmen

Wenn Golf für dich mehr ist als nur ein Sport und eine echte Leidenschaft darstellt, dann solltest du diesen Workshop nicht verpassen. Melde dich jetzt an und sichere dir deinen Platz! Bei einer höheren Anmeldung führen wir eine Warteliste.

## Kontakt und Webseite:

E-Mail: [info@bewusstes-golf.de](mailto:info@bewusstes-golf.de)

Webseite: [www.bewusstes-golf.de](http://www.bewusstes-golf.de)

## Folge mir auf Instagram:

@bewusstes\_golf

## Mehr Informationen zu meinem Online- Kurs:

[www.bewusstes-golf.academy](http://www.bewusstes-golf.academy)

Premium  
Kurs



**BEWUSSTES**  
GOLF

## Infos für Golfinteressierte und Golfeinsteiger

Du möchtest herausfinden, ob Golf etwas für dich ist? Du möchtest mit dem Golfsport beginnen? Du möchtest Deine Platzreife machen? Dann bist du hier genau richtig!

Im Golfclub Haus Amecke finden regelmäßig Schnupperkurse statt. Dabei machst du sogar eine „kleine Platzreife“ für den Family Golfplatz.

Die „richtige“ große Platzreife kannst du natürlich auch im Golf am Haus Amecke bei mir machen.

Alle weiteren Infos zu diesen Themen findest du auf den nächsten Seiten.

### Gutscheine für Golfeinsteiger

Falls du einen Gutschein für einen Schnupperkurs verschenken möchtest, kontaktiere bitte das Sekretariat vom Golf am Haus Amecke telefonisch oder per E-Mail.

Falls du einen Gutschein für einen Platzreifekurs verschenken möchtest, kannst du diesen über den [Shop meines Golftimers](#) erwerben oder mich per E-Mail kontaktieren ([info@bewusstes-golf.de](mailto:info@bewusstes-golf.de)).



## Schnupperkurse



Die Schnupperkurse im Golfclub Haus Amecke finden samstags ab 11.00 Uhr statt. Dabei lernst du die ersten Grundlagen im kurzen und langen Spiel. Nach 2 Stunden Schnuppern kannst du deine ersten Erfahrungen auf dem Family Golfplatz machen.

Kosten: Nur 35,- € pro Person inkl. Training, Bällen und Leihschlägern.

Termine für Schnupperkurse: Samstags um 11 Uhr

Buchung: Über das Sekretariat Golfclub Haus Amecke  
Telefon: 02393 170666 E-Mail: [info@golfhausamecke.de](mailto:info@golfhausamecke.de)

Ideal für alle, die unseren wunderschönen Sport einmal ausprobieren möchten.

Weitere Informationen zu Schnupperkursen in Amecke findest du unter diesem Link:

[golfhausamecke.de/schnupperkurse](http://golfhausamecke.de/schnupperkurse)



## Platzreife (PR) Kurs

Dieser Kurs ist speziell für Einsteiger konzipierter Kurs bietet die perfekte Gelegenheit, die begehrte DGV-Platzreife zu erlangen – ein Gütesiegel des Deutschen Golf Verbands (DGV) für das selbstständige Spielen auf nahezu allen deutschen Golfplätzen. Bist du bereit, in nur 10-12 packenden Trainingseinheiten à 55 Minuten die Grundlagen des Golfsports zu beherrschen? Ich stehe an deiner Seite, begleite dich persönlich und Sorge dafür, dass du die Platzreife mühelos meisterst! Und hier ist das Beste: Solltest du mehr als die geplanten 12 Trainingseinheiten benötigen, entstehen für dich keinerlei zusätzliche Kosten. Die Kursinhalte sind so gestaltet, dass du nicht nur die Grundtechniken und Schlagarten des Golfspiels erlernst, sondern auch das Spielen auf dem Platz. Außerdem nehmen wir uns auch Zeit für die vertiefte Kenntnis der Golfregeln und Etikette.

### Teilnehmerzahlen:

Ein Platzreifekurs ist ab 2 Personen möglich. Die maximale Teilnehmerzahl beträgt 6 Personen.

### Termine und Buchung:

Bei Interesse würde ich mich über eine E-Mail an [info@bewusstes-golf.de](mailto:info@bewusstes-golf.de) freuen. Alle weiteren Fragen und den genauen Ablauf besprechen wir dann gerne telefonisch.

### Kosten:

400,-€ pro Person zzgl. 50,-€\*

\* Diese Gebühr ist an den Golfclub Haus Amecke zu zahlen und umfasst folgende Leistungen:

- Leihschläger in der Zeit des Kurses
- Nutzung der Übungseinrichtungen (Driving Range, Puttinggrün)
- Driving Range Bälle während des betreuten Trainings
- Nutzung des 6 Loch Family Platzes während der Dauer des Kurses



## FAQ's zur Platzreife

### ***Wie funktioniert die Terminabsprache?***

In der Regel telefonisch, nachdem du mir eine kurze Mail zur Kontaktaufnahme geschickt hast. In meinem [Golftimer](#) siehst du mögliche freie Termine. Das kann bei der Terminfindung mit deinen Gruppenmitgliedern helfen.

### ***Übe ich immer mit derselben Gruppe?***

In der Regel ja. Wenn es terminlich nicht anders geht, finden wir flexible Lösungen. Deswegen möchte ich auch um Verständnis bitten, wenn jemand in deiner Gruppe mittrainiert, der eigentlich in einer anderen Gruppe ist.

### ***Ich habe noch keine Gruppe. Muss ich erst eine Gruppe finden?***

Nein, melde dich einfach gerne bei mir. Vielleicht findet sich eine Gruppe, bei der du mitmachen kannst. Falls du die Platzreife allein machen möchtest, ist das auch möglich. Preis auf Anfrage.

### ***Wir sind eine Gruppe von mehr als 6 Personen. Was machen wir?***

Kontaktiert mich einfach. Wir suchen nach einer passenden Lösung für euch!

### ***Wann brauche ich eigene Schläger?***

Du kannst erstmal Schläger leihen. Sowohl für das betreute Training als auch für dein eigenständiges Training in der Laufzeit deines PR-Kurses. Ich berate dich gerne, wenn du eigene Schläger kaufen möchtest.

### ***Wie lange brauche ich für die Platzreife?***

Das ist schwierig zu beantworten. Das ist bei jedem anders. Die Regel sind 10 bis 12 betreute Trainingseinheiten. In der Zeit zwischen den betreuten Trainingseinheiten solltest du ohne Betreuung üben.



Was und wie lernst du in den betreuten Einheiten. Solltest du mehr als 12 betreute Trainingseinheiten benötigen, um die Platzreife zu schaffen, fallen keine weiteren Kosten an.

### ***Was muss ich für die Prüfung können?***

Für die Prüfung sind sowohl Golfregeln und Etikette sowie deine spielerischen Fähigkeiten von Bedeutung. Wie die Prüfung genau abläuft und worauf es ankommt, besprechen wir ausführlich im Kurs. Du kannst dich aber schon einmal vorab [hier](#) informieren.

### ***Kann ich mich schon vor Beginn irgendwie vorbereiten?***

In Bezug auf Golfregeln und Etikette geht das online sehr gut. Ich empfehle dir diese Playlist vom Deutschen Golfverband auf YouTube anzusehen: [Zur Playlist](#)

In Form von Büchern möchte Folgendes empfehlen:

- [DGV-Platzreife: Golfregeln in Frage und Antwort](#)
- [Golfregeln - Rules to Play \(2023\)](#)

### ***Und wie geht's weiter nach bestandener Prüfung?***

Dann darfst du auf fast jedem Platz in Deutschland und im Ausland spielen. In Amecke kannst du zum Beispiel jetzt auf dem 9-Loch Platz spielen. Wenn du Mitglied wirst, so viel du möchtest. Außerdem kannst du jetzt an Turnieren teilnehmen und dein Handicap verbessern. Im Sekretariat kannst du dich bezüglich Mitgliedschaft informieren. Wenn du weiterhin Training nehmen möchtest und dir Gruppentraining gefallen hat, kann ich dir den „Bleib am Ball“ Kurs empfehlen. Mehr Informationen dazu findest du auf Seite 14 dieser Broschüre. Oder du buchst Einzeltraining.

### ***Meine Frage konnte ich hier nicht finden? Was jetzt?***

Kontaktiere mich gerne!



## Mehr...

In diesem Abschnitt erfährst du mehr über weitere Angebote, Dienstleistungen und Projekte von mir.

Anfang 2023 habe ich einen Online-Kurs zum mentalen Spiel im Golf konzipiert und erstellt. Als Mitglied im Golfclub Haus Amecke hast du die Möglichkeit, diesen Kurs zu einem besonders günstigen Preis zu erwerben.

In diesem Jahr möchte ich neben Einzeltraining, Mentalcoaching und Gruppenkursen auch Golfreisen anbieten. Auf den nächsten Seiten erfährst du mehr zu meinen Golfreisen.

Ein Projekt, was mir sehr am Herzen liegt, ist das Schreiben meines ersten Kinderbuchs über Golf. Ich hoffe, dass ich es bis Juni 2024 fertigstellen kann. Weitere Informationen dazu findest du auch auf den nächsten Seiten.

Außerdem würde ich mich freuen, wenn du mir auf Instagram folgen würdest oder einmal auf meiner Homepage vorbeischaust. Auch dazu mehr auf den nächsten Seiten...

# Online - Kurs



**ONLINE - KURS:  
BEWUSSTES  
GOLF**

Bereit, Dein mentales Spiel zu meistern und Dein Golfspiel auf das nächste Level zu bringen?



Leerne in 9 interaktiven Lektionen mit insgesamt 6 Stunden Videomaterial...

- ✓ wie Du Dein Spiel nachhaltig positiv veränderst
- ✓ wie Du Selbstvertrauen auf dem Platz aufbaust
- ✓ wie Du zielführend mit negativen Gedanken umgehst
- ✓ und mit unangenehmen Emotionen
- ✓ wie Du intuitiver und mit weniger Spannung spielst
- ✓ wie Du Dich stetig und nachhaltig weiterentwickelst
- ✓ wie Du Deine Konzentration verbesserst und fokussierter spielst



**AB €159**

Leerne "Bewusstes Golf" und bringe Dein Spiel auf das nächste Level



**Direkt zum Kurs!**

**DEIN RABATT-CODE**  
X X X X X X

 [www.bewusstes-golf.academy](http://www.bewusstes-golf.academy)

 [info@bewusstes-golf.de](mailto:info@bewusstes-golf.de)

Habe ich dein Interesse geweckt? Du kannst den Kurs direkt auf [www.bewusstes-golf.academy](http://www.bewusstes-golf.academy), in meinem [Golftimer](#) Shop oder per [E-Mail](#) bestellen.

Weitere Informationen zum Kurs findest du unter [www.bewusstes-golf.academy](http://www.bewusstes-golf.academy)

## Golfreisen 2024/2025

Golfreisen biete ich ganzjährig an.  
Kontaktiere mich gerne bei Fragen oder  
teile deine Idee mit mir!

### Eigene Gruppen:

Ihr seid bereits eine Gruppe von 2 bis 8  
Golfern? Teilt mir gerne eure Wünsche mit  
und ich werde ein individuelles Programm  
und Angebot zusammenstellen und ganz  
nach euren Vorstellungen planen.

### Geplante Golfreisen 2024/25:

Oder du nimmst an einer bereits geplanten  
Reise teil Folgende Reisen sind für 2024/25  
geplant:

*wird noch bekanntgegeben!*



BEWUSSTES  
GOLF

# Mein Kinderbuch

Bald wird es fertig sein... Vielleicht hast du Lust den Anfang schon einmal zu lesen. Über Feedback würde ich mich sehr freuen.

Ronja erwachte früh an diesem Morgen. Erst nach und nach wurde ihr bewusst, dass heute der erste Tag der Sommerferien war. Eigentlich hätte Ronja allen Grund, sich noch mindestens ein- oder zweimal umzudrehen und weiterzuschlafen. Wäre da nur nicht die kribbelnde Vorfreude auf den Golfplatz! Sechs herrliche Wochen lang keine Schulaufgaben, für die sie die Zeit mit ihren Freundinnen und Freunden auf dem Golfplatz opfern musste, sondern Golf spielen, solange sie nur wollte. Ronja öffnete die Augen und sah auf ihren Wecker. Es war halb acht. Das ganze Haus war noch ruhig, keine Geräusche aus der Küche oder aus dem Bad. Warum mussten Erwachsene nur immer so lange schlafen, sobald sie einmal nicht zur Arbeit mussten? Doch zum Glück war Ronja nicht darauf angewiesen, dass Mama oder Papa ihr das Frühstück machten oder, schlimmer noch, ihr beim Anziehen halfen. Aus diesem Alter war sie mit ihren acht Jahren schon längst heraus. Nach den Sommerferien kam sie in die dritte Klasse.



Doch das war jetzt noch nicht wichtig, fand Ronja. In Gedanken war sie bei den Sommerferien und dabei, was sie mit dieser herrlich langen Zeit so anfangen wollte. Von ihrem Bett aus konnte sie ihre Golfausrüstung sehen, die sorgsam verpackt in einer Golftasche in der Ecke neben der Tür stand. Niemals würde sie die Sachen im Golfclub lagern, dafür hing sie viel zu sehr daran. Es war auch bei weitem nicht so, dass sie alles davon geschenkt bekommen hatte. Wollte sie etwa einen neuen Golfschläger, Golfschuhe oder etwas anderes für ihr größtes Hobby haben, musste sie dafür ihren Eltern oder Großeltern im Garten helfen, die Spülmaschine ein- und ausräumen oder so etwas Ähnliches. Damit sie, wie ihre Mama es sagte, den Wert ihrer Sachen zu schätzen wusste. Ronja fand das überhaupt nicht schlimm. Im Gegenteil, es erfüllte sie mit Stolz, wenn sie nach getaner Arbeit in den Pro Shop ging und von ihrem verdienten Geld das kaufte, was sie sich gewünscht hatte. Nun hielt Ronja es nicht mehr länger im Bett aus. Sie fühlte sich ausgeschlafen und war voller Tatendrang. Das Bett war schnell gemacht und sie selbst war schnell im Bad fertig und angezogen. Leise ging sie in die Küche und machte sich eine Schale Müsli fertig. Von ihren Eltern oder ihrem großen Bruder Felix war nach wie vor nichts zu hören, sie schliefen tief und fest weiter. Wenn Ronja ihren Bruder damit aufzog, wie er nur so eine Schlafmütze sein konnte, antwortete dieser mit der Überlegenheit eines Zehntklässlers: „Komm du erst mal in mein Alter und in meine Klasse.“

## Kontakt und soziale Medien

Auf meiner Homepage [www.bewusstes-golf.de](http://www.bewusstes-golf.de) kannst du mehr über mich, meine Angebote und über Bewusstes Golf erfahren. Ich würde mich freuen, wenn du einmal vorbeischauen würdest.



Außerdem würde ich mich freuen, wenn du mir auf Instagram folgen würdest. Dort werde ich dich auf dem Laufenden halten bezüglich Termine von Gruppenkursen, Workshops und Angeboten.

Instagram-Profil: [@bewusstes\\_golf](https://www.instagram.com/bewusstes_golf)

**Kontaktdaten:**

**E-Mail: [info@bewusstes-golf.de](mailto:info@bewusstes-golf.de)**

**Mobil: 015789048171**