



Kurs: Dein erstes Handicap mit System – 4x2 Std. mit Coach Philippe



Kleine Gruppen (3–4 Teilnehmer) – Maximales individuelles Coaching



Kursziele

- Spielerisch sicher auf dem Platz agieren
- Die wichtigsten Spielsituationen erfolgreich meistern
- Eine klare Spielstrategie entwickeln
- Den Ball konstant treffen – mit Freude & Plan
- Ziel: **Erfolgreiche erste Handicap-Runde (60% Erfolgsquote oder besser)**



Kursstruktur – 4x2 Stunden



Modul 1: Das Fundament – Kurzes Spiel & Putting



Fokus: Punkte retten – das Spiel rund ums Grün

- Aufbau einer einfachen Chipping-Routine (PW & SW)
 - Dosierung und Kontrolle beim Putten (1m bis 10m)
 - Einfache Up & Down Übungen für alle Lagen
 - Challenge: „9 Bälle, 3 Zonen“ Up & Down Par 3
-  Hausaufgabe: 50 Putts zuhause pro Woche (mit Ziel)



Modul 2: Der solide Schwung – Eisen & Abschläge



Fokus: Kontakt verbessern & Ziel treffen

- Treffmoment verstehen: Low Point, Ball-Boden-Kontakt
- 3-Schläger-Drill: Eisen 8 – Eisen 6 – Hybrid

- Einfacher Schwung für Abschlüsse (ohne Driver)
- Fairway-Finder: Zielzonen aufbauen und treffen
- 🔄 Hausaufgabe: 3x15 Bälle in Zielzone mit Eisen 8

✅ **Modul 3: Auf dem Platz denken lernen – Course Management**

📌 Fokus: Spielstrategie & Entscheidungsfindung

- Spiel mit Karte & Zielzonen
- Taktik: Wann angreifen, wann sichern?
- Zielsetzung: Doppelbogey = Erfolg!
- Einfache Fehlervermeidung (Bunker, Wasser, Rough)
- 🔄 Hausaufgabe: Mindestens 6-Loch-Runde selbst spielen

✅ **Modul 4: Die Generalprobe – Wettkampftraining**

📌 Fokus: Spiel mit Scorekarte, Rhythmus & mentalem Plan

- Simulierter 9-Loch-Test mit Spielstrategie
- Umgang mit Druck & Nervosität
- Zählweise verstehen & korrekt notieren
- Persönliche Checkliste für die erste Handicaprunde
- 🎯 Ziel: 60% aller Teilnehmer erreichen HCP-Runde in den nächsten 4 Wochen

🍏 **Empfohlenes Trainingsregime für Teilnehmer**

(um 60% Erfolgsquote zu sichern)

- **2–3 eigene Übungseinheiten/Woche**
 - Putting-Challenge (3-Ball-Spiel von 1m bis 5m)
 - Chip-Rundgang zuhause mit 3 Positionen
 - 6-Loch-Übungsspiel mit Scorekarte
- **Mindset-Übung:** Visualisierung eines perfekten Lochs
- **Tracking:** Anzahl 3-Putts / verlorene Bälle / gute Entscheidungen