

Liebe Golfer/-innen

Die Sommersaison 2022 ist nun endgültig beendet und der Winter zeigt sich bereits mit den ersten weissen Flocken. Genau jetzt ist die Zeit, um ans nächste Frühjahr zu denken. Denn: Gute «Sommergolfer» werden im Winter gemacht. Jetzt ist die Zeit, um sich optimal auf die neue Saison vorzubereiten. Gerne stehe ich euch mit Rat und Tat zur Seite und freue mich, euch mein Programm für den Winter vorstellen zu dürfen. Selbstverständlich gibt es jederzeit auch individuelle Lösungen und Trainingspläne. Kontaktiere mich hierzu am besten gleich telefonisch unter [076 824 41 46](tel:0768244146).

## **Kursprogramm Winter 23/24**

### **Fit durch den Winter**

In jeder Sportart gibt es eine Vorbereitungsphase vor der eigentlichen Saison. Im Golfsport findet diese im Winter statt. Wer an seinem Schwung arbeiten möchte, sollte dies jetzt tun, um dann fit und mit viel Selbstbewusstsein in die neue Saison zu starten. Am besten gleich zu zweit, zu dritt oder zu viert. Denn dadurch wird die Motivation noch grösser. «Fit durch den Winter» ist hierfür genau der richtige Kurs.

1. **8 Lektionen zu je 50 Minuten**
2. **Videoanalyse**
3. **TrackMan 4 Trainingsanalyse**
4. **Individueller Trainingsplan**
5. **Unbegrenzter Online-Unterricht**

**Preis (2 – 4 Personen): CHF 550.- pro Person**

### **Das TrackMan 1x1**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihr Training mit TrackMan besser verstehen und analysieren wollen.

1. Erklärung der TrackMan Messdaten
2. Erklärung der Zusammenhänge
3. Livetraining mit anschliessender Analyse

Gemeinsam analysieren wir in der Gruppe verschiedene Szenarien und erklären, wie man effizienter mit TrackMan trainieren kann.

1. **Kursdauer: 2 h**
2. **Kurstage: Jeden 1. Freitag im Monat**
3. **Uhrzeit: 17 – 19 Uhr**
4. **Teilnehmerzahl: 4-6 Personen**

**Preis: CHF 99.-**

### **Driver Masterclass**

Du möchtest längere Abschläge? Deine Bälle slicen ständig ins Aus?

Dann bist du hier genau richtig! Wir zeigen dir die Grundlagen für lange und gerade Drives. Einfach und verständlich.

Gleichzeitig überprüfen wir, ob dein Driver zu dir passt und korrekt eingestellt ist.

1. Warum sliced ein Ball überhaupt?
2. Die drei Faktoren für lange Drives
3. Praxistraining unter Anleitung
4. Driver Fitting und Anpassung

Das Fitting bezieht sich hierbei nicht auf ein neues Modell. Wir wollen lediglich sicherstellen, dass dein Driver optimal auf dich eingestellt ist.

1. **Kursdauer: 2 h**
2. **Kurstage: Jeden 1. Samstag im Monat**
3. **Uhrzeit: 11 – 12 Uhr**
4. **Teilnehmerzahl: 4 – 6 Personen**

**Preis: CHF 99.- pro Person**

### **Performance Practice**

Du trainierst regelmässig aber der Fortschritt bleibt aus? Dann trainierst du mit grosser Wahrscheinlichkeit falsch. Dieser Kurs zeigt dir, wie die Profis trainieren. Effizient, zielorientiert, Challenge basiert.

Wir zeigen dir einfache Tricks, wie du dein Training besser strukturierst und wie du durch mehr Abwechslung viel mehr Spass haben wirst. Zudem geben wir Tipps, wie du zu besserer mentaler Stärke findest.

1. **Kursdauer: 2 h**
2. **Kurstage: Jeden 1. Samstag im Monat**
3. **Uhrzeit: 13 – 15 Uhr**
4. **Teilnehmerzahl: 4 – 6 Personen**

**Preis: CHF 125.- pro Person**

## **Online Coaching**

Ganz neu im Programm. Filme dich selbst beim Training und schicke mir das Video zu. Innerhalb von 24 h erhältst du eine komplette Analyse inklusive Beispielfideos mit wertvollen Übungen zurück. Bevor wir das Training starten erkläre ich dir in einem persönlichen Videotelefonat, was genau du bei den Aufnahmen deiner Schwünge beachten musst. Als Plattform nutze ich hierfür die «Skillest App»- die Nummer 1 App im Bereich Online Coaching.

Für mehr Informationen kannst du mich jederzeit kontaktieren!

[alex@alexanderstohr.ch](mailto:alex@alexanderstohr.ch)

[alex@swissgolflounge.ch](mailto:alex@swissgolflounge.ch)

oder gerne auch telefonisch unter [076 824 41 46](tel:0768244146)

Alle Kurse starten Mitte November.

Liebe Grüsse

Alex