



Verbesser dein Spiel mit System!

**Kursprogramm
Saison 2022**

Inhalt



Unser System

3

Kurse 2022

4

Kursbuchung

11

(Partner-)Pros

12

Log-In-Bereich

13

Online-Coaching

14

www.gahd.de



Unser System

KURS-STRUKTUR

Wir begleiten dich auf deinem Golfweg, egal wo du gerade bist und wo du noch hin möchtest!



LEISTUNGS-BAUSTEINE

Um gutes Golf zu spielen, bedarf es mehr, als einfach nur den Ball zu schlagen. Hier siehst du unsere 5 Säulen für gutes Golf.



1 ANFÄNGER

Du möchtest mit dem Golfsport beginnen oder hast bereits begonnen, aber noch keine Platzreife? Dann sind unsere Kurse aus diesem Bereich genau das Richtige für dich.



2 UNTER 100 SPIELEN

Du hast deine Platzreife oder schon die ersten Handicapschritte gemacht? Dann ist das nächste große Ziel, unter 100 zu spielen. In diesen Kursen vermitteln wir dir das nötige Rüstzeug dafür.



3 UNTER 90 SPIELEN

Herzlichen Glückwunsch, du spielst häufiger unter 100. Das ist eine super Leistung. Jetzt heißt es, die Schallmauer des Bogey-Golfs zu durchbrechen. Mit diesen Kursen werden wir dir auf dem Weg zu diesem Ziel helfen.



4 UNTER 80 SPIELEN

Du spielst regelmäßig Runden mit einer 8 vorne? Dann gehörst du schon zu einem sehr ambitionierten Kreis von Golfern. Jetzt heißt es Attacke auf die 70er Runden. Mit diesen Kursen verpassen wir dir den nötigen Feinschliff dafür.



5 UNTER 70 SPIELEN

Du gehörst zu den besten 10% der Golfer, wenn du regelmäßig unter 80 spielst. Jetzt kannst du an deinen Par-Runden und dann noch weiter an Runden in den 60ern arbeiten. Mit diesen Kursen unterstützen wir dich auf deinem Weg dorthin.



1 TECHNIK

Um die dir im Golf gestellten Aufgaben lösen zu können, brauchst du eine solide Technik. Dies gilt sowohl für das lange Spiel, als auch für das kurze Spiel. Dabei geht es neben den Basis-Techniken um die Fähigkeit, diese situativ anzupassen.



2 MENTAL GAME

Um dein Potential optimal einsetzen und ausnutzen zu können, brauchst du für dich funktionierende mentale Strategien / Werkzeuge. Diese reichen von der Schlagroutine über Fokus bis zur Emotionskontrolle.



3 FITNESS

Für eine gute Technik benötigst du Mobilität und Stabilität, sowohl für die Ausführung als auch zur Verletzungsprophylaxe. Außerdem brauchst du ein Mindestmaß an Kraft und Geschwindigkeit, um den Platz bewältigen zu können.



4 COURSE MANAGEMENT

Damit du auf dem Platz das optimale Ergebnis erreichen kannst, musst du den Platz lesen können. Wo darfst du hinspielen und wo nicht? Wo teest du auf? Was hat die Lage für einen Einfluß auf deinen Schlag? Und noch vieles mehr.



5 AUSTRÜSTUNG / UMFELD

In diesem Bereich geht es letzten Endes um alles andere: Regelkunde, Saisonplanung, Handicapsystem etc. Ist deine Ausrüstung richtig gefittet? Spielst du den richtigen Ball? Was brauchst du sonst noch, um deine Ziele zu erreichen?



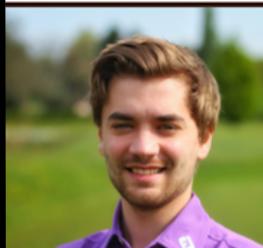
NUR FÜR JUGENDLICHE



NUR FÜR DAMEN



NUR FÜR HERREN



S. Lux



S. Müller



J. Bauerdick



Kurse 2022

Einsteiger-Kurs

Zielgruppe: Anfänger, die einen ersten Einblick in den Golfsport bekommen möchten

Preis: 29,-€ p.P. und Kurs



16.4.2022 / 16:30 - 18:00 Uhr
8.5.2022 / 15:30 - 17:00 Uhr
11.6.2022 / 16:30 - 18:00 Uhr
10.7.2022 / 15:30 - 17:00 Uhr
13.8.2022 / 16:30 - 18:00 Uhr
10.8.2022 / 16:30 - 18:00 Uhr
2.10.2022 / 15:30 - 17:00 Uhr

Der Einsteiger-Kurs der Golfakademie Haan-Düsseltal ist ein Gruppenkurs für 4-8 Personen. Er geht über 90 Minuten und alle benötigte Golfausrüstung wird dir im Rahmen des Kurses zur Verfügung gestellt. Der Einsteiger-Kurs richtet sich in erster Linie an Personen, die noch nie Golf gespielt haben.

Alles was du mitbringen musst ist gute Laune, sportliche Kleidung (z.B. Jeans und ein Polo-Hemd) und festes Schuhwerk ohne Absätze und ohne Ledersohle (z.B. Turnschuhe). Um den Rest kümmern wir uns.

Platzreife-Kurs

Zielgruppe: Anfänger, die ihre Platzreife (Führerschein für den Golfplatz) erlangen möchten

Preis: 350,-€ p.P. inkl. 1 Monat Spielrecht nach bestandener Prüfung



Starttermine für einen Platzreifekurs:

30.4.2022 / 13:00 - 13:50 Uhr
22.5.2022 / 16:00 - 16:50 Uhr
25.6.2022 / 17:00 - 17:50 Uhr
24.7.2022 / 16:00 - 16:50 Uhr
27.8.2022 / 13:00 - 13:50 Uhr
24.9.2022 / 17:00 - 17:50 Uhr
16.10. 2022 / 16:00 - 16:50 Uhr

Der Einsteiger-Kurs der Golfakademie Haan-Düsseltal ist ein Gruppenkurs für 3-6 Personen. Ziel des Kurses ist es, seine Platzreife zu erlangen.

Am Starttermin des jeweiligen Kurses trifft sich die Gruppe zum ersten mal. Alle weiteren Termine werden individuell mit dem Trainer geplant. Gemeinsam wird dann alles nötige für die Prüfung erlernt.

Im Kurs enthalten sind:

12*50 Min. Training, 100 Min Platztraining, Zugang zum Online Platzreifekurs Portal inkl. Regelkunde und -Prüfung, 1* praktische Prüfung auf dem Platz, Schläger und Übungsbälle während der Trainingseinheiten, 1 Monat Spielrecht im GC Haan-Düsseltal (nach bestandener Prüfung).



Kurse 2022

Saison Kurs: Brich 100

Zielgruppe: Hcp. 54 - 26

Preis: 160,-€ p.P.



Dienstags, 10:00 - 10:50 Uhr

5. April 2022 / 10:00 - 10:50 Uhr

26. April 2022 / 10:00 - 10:50 Uhr

10. Mai 2022 / 10:00 - 10:50 Uhr

24. Mai 2022 / 10:00 - 10:50 Uhr

7. Juni 2022 / 10:00 - 10:50 Uhr

21. Juni 2022 / 10:00 - 10:50 Uhr

12. Juli 2022 / 10:00 - 10:50 Uhr

26. Juli 2022 / 10:00 - 10:50 Uhr

23. August 2022 / 10:00 - 10:50 Uhr

6. September 2022 / 10:00 - 10:50 Uhr

20. September 2022 / 10:00 - 10:50 Uhr

In diesem Kurs, der sich in 11 Terminen über die ganze Saison zieht, bekommst du eine Vertiefung der Grundlagen die man braucht, um regelmäßig unter 100 Schlägen zu spielen.

Bei jedem Termin wird die Gruppe von einem unserer PGA-Professionals betreut, der jeweils pro Einheit ein bestimmtes Thema mit der Gruppe bearbeitet.

Unsere "Brich 100" Kurse richten sich an Spieler, die bereits ein Handicap haben und nun daran arbeiten wollen, regelmäßig unter 100 zu spielen.

Ggf. benötigte Übungsbälle müssen von den Teilnehmern selber gezogen werden.

Saison Kurs: Brich 100 Wochenende

Zielgruppe: Hcp. 54 - 26

Preis: 160,-€ p.P.



Samstag, 30. April 2022, 14:30-16:00

Samstag, 21. Mai 2022, 14:30-16:00

Sonntag, 19. Juni 2022, 14:30-16:00

Samstag, 23. Juli 2022, 14:30-16:00

Samstag, 27. August 2022, 14:30-16:00

Samstag, 17. September 2022, 14:30-16:00

Sonntag, 9. Oktober 2022, 14:30-16:00

In diesem Kurs, der von April bis Oktober 1x/Monat stattfindet, bekommst du eine Vertiefung der Grundlagen die man braucht, um regelmäßig unter 100 Schlägen zu spielen.

Bei jedem Termin wird die Gruppe von 2 unserer PGA-Professionals betreut. In 2 kleineren Gruppen wird jeweils an einem Thema gearbeitet. Nach 45 Min. erfolgt ein Wechsel des Themas.

Unsere "Brich 100" Kurse richten sich an Spieler, die bereits ein Handicap haben und nun daran arbeiten wollen, regelmäßig unter 100 zu spielen.

Ggf. benötigte Übungsbälle müssen von den Teilnehmern selber gezogen werden.



Kurse 2022

Saison Kurs: Brich 90

Zielgruppe: Hcp. 26 - 14

Preis: 160,-€ p.P.



Dienstags, 10:00 - 10:50 Uhr

19. April 2022 / 10:00 - 10:50 Uhr

3. Mai 2022 / 10:00 - 10:50 Uhr

17. Mai 2022 / 10:00 - 10:50 Uhr

31. Mai 2022 / 10:00 - 10:50 Uhr

14. Juni 2022 / 10:00 - 10:50 Uhr

5. Juli 2022 / 10:00 - 10:50 Uhr

19. Juli 2022 / 10:00 - 10:50 Uhr

16. August 2022 / 10:00 - 10:50 Uhr

30. August 2022 / 10:00 - 10:50 Uhr

13. September 2022 / 10:00 - 10:50 Uhr

27. September 2022 / 10:00 - 10:50 Uhr

In diesem Kurs, der sich in 11 Terminen über die ganze Saison zieht, arbeiten wir an den Verfeinerungen und Varianten des Golfspiels, die nötig sind, um regelmäßig unter 90 Schlägen zu spielen.

Bei jedem Termin wird die Gruppe von einem unserer PGA-Professionals betreut, der jeweils pro Einheit ein bestimmtes Thema mit der Gruppe bearbeitet.

Unsere "Brich 90" Kurse richten sich an Spieler, die bereits große Fortschritte in ihrem Spiel gemacht haben und nun ihr Spiel auf das nächste Level heben möchten.

Ggf. benötigte Übungsbälle müssen von den Teilnehmern selber gezogen werden.

Saison Kurs: Brich 90 Wochenende

Zielgruppe: Hcp. 26 - 14

Preis: 160,-€ p.P.



Samstag, 30. April 2022, 16:30-18:00

Samstag, 21. Mai 2022, 16:30-18:00

Sonntag, 19. Juni 2022, 16:30-18:00

Samstag, 23. Juli 2022, 16:30-18:00

Samstag, 27. August 2022, 16:30-18:00

Samstag, 17. September 2022, 16:30-18:00

Sonntag, 9. Oktober 2022, 16:30-18:00

In diesem Kurs, der von April bis Oktober 1x/Monat stattfindet, arbeiten wir an den Verfeinerungen und Varianten des Golfspiels, die nötig sind, um regelmäßig unter 90 Schlägen zu spielen.

Bei jedem Termin wird die Gruppe von 2 unserer PGA-Professionals betreut. In 2 kleineren Gruppen wird jeweils an einem Thema gearbeitet. Nach 45 Min. erfolgt ein Wechsel des Themas.

Unsere "Brich 90" Kurse richten sich an Spieler, die bereits große Fortschritte in ihrem Spiel gemacht haben und nun ihr Spiel auf das nächste Level heben möchten.

Ggf. benötigte Übungsbälle müssen von den Teilnehmern selber gezogen werden.



Kurse 2022

Regelkurs in der Praxis auf dem Platz

Zielgruppe: Alle Spielstärken

Preis: 10,-€ p.P.



Freitag, 22. April 2022, 18:00 - ca. 19:30
Treffpunkt: Abschlag 1

In diesem Regelkurs pünktlich zum Saisonstart nehmen Stefan Müller und Johannes Bauerdick dich mit auf den Platz. In verschiedenen Situationen wird durchgespielt, wie eine praktische Anwendung der Regeln aussieht und funktioniert.

Die große Gruppe wird in 2 kleinere Gruppen aufgeteilt, die dann an 2 Stationen mit jeweils einem der beiden Trainer die Regeln durchgehen. Zur Halbzeit tauschen die Gruppen die Stationen. Der Regelkurs findet auf Bahn 1 und in der direkten Umgeben davon statt.

Die Endzeit ist nur eine ca. Zeit (hängt von den Fragen der Gruppe ab).

AimPoint Express Kurs (Grünlesen)

Zielgruppe: Alle Spielstärken

Preis: 99,-€ p.P.



Kurs 1:
Samstag, 23. April 2022, 10:00 - 12:00

Kurs 2:
Samstag, 23. April 2022, 13:00 - 15:00

Kurs 3:
Samstag, 23. April 2022, 15:30 - 17:30

AimPoint Express Kurs mit Rolf Kinkel, dem AimPoint Experten in Deutschland. Bei der AimPoint Methode wird das Break nur mit Hilfe der Füße (Neigung) und Finger (Zielpunkt) bestimmt. Super einfach und extrem präzise.

Du lernst:

- die Grüngeschwindigkeit einzuschätzen
- die Neigung zu erkennen
- die ideale Dosierung einzuschätzen
- die Startrichtung des Ballverlaufs zu bestimmen
- die kurzen Putts unter 2m zu spielen
- die mittleren und längere Putts mit AimPoint zu spielen
- das Lesen der Breaks bei starkem seitlichen Gefälle
- den Lesevorgang bei mehrfach Breaks



Kurse 2022

Verbesser dein Putten: keine 3-Putts mehr

Zielgruppe: alle Spielstärken

Preis: 160,-€ p.P.



Wochenende:

Samstag, 16. April 2022 / 14:00 - 15:30

Samstag, 21. Mai 2022 / 14:00 - 15:30

Samstag, 25. Juni 2022 / 14:00 - 15:30

Sonntag, 24. Juli 2022 / 13:00 - 14:30

Samstag, 13. August 2022 / 14:00 - 15:30

Samstag, 17. September 2022 / 14:00 - 15:30

Für viele Spieler ist die am niedrigsten hängende Frucht, um 5 und mehr Schläge von der Scorekarte zu streichen, das Putten. Wenn du zu diesen Spielern gehörst (mehr als 32 Putts pro Runde), dann ist dieser Kurs genau das Richtige für dich. 300m Drives kann physisch nicht jeder schlagen, aber unter 30 Putts pro Runde kann jeder lernen.

In 6 Einheiten über jeweils 90 Minuten werden wir im Laufe der Saison dein Putten systematisch verbessern. Du wirst unzählige Übungsformen kennen lernen, um die 3 Grundfähigkeiten des Puttens zu meistern. Dabei werden wir auch deine Putttechnik verbessern und ein realistisches Erwartungsmanagement aufbauen.

Mentale Aspekte beim Golf in Theorie und Praxis

Zielgruppe: Alle Spielstärken

Preis: 260,-€ p.P. inkl. 2* Mittagessen



Tag 1:

Samstag, 9. Juli 2022, 10:00 - 15:00 Uhr
(inkl. 1 Std. Mittagspause)

Tag 2:

Sonntag, 10. Juli 2022, 10:00 - 15:00 Uhr
(inkl. 1 Std. Mittagspause)

In kaum einer anderen Sportart ist der mentale Aspekt so wichtig wie beim Golfen. Auf einer Runde hast du jede Menge Zeit, dich mit deinen Gedanken und Emotionen zu beschäftigen. Das ist leider während des Spiels nicht immer vorteilhaft und bedarf eines guten Selbstmanagements, um diese Zeit optimal auszunutzen. Wenn dir das gelingt, wirst du häufiger an dein Leistungsoptimum gelangen.

Zusammen mit Kerstin Wittke-Laube (Psychologin und Entspannungstrainerin) und Stefan Müller wirst du die Grundlagen des "Mental Game" kennen lernen und in der Praxis erste Selbsterfahrungen in diesem Bereich sammeln. Lerne dich, deine Emotionen und Erwartungen erfolgreich selbst zu managen.



Kurse 2022

Nur für Damen: Golf & Yoga

Zielgruppe: Damen aller Spielstärken

Preis: 320,-€ p.P.



Mittwochs 15:00 - 17:00:

27. April 2022 / 15:00 - 17:00 Uhr

11. Mai 2022 / 15:00 - 17:00 Uhr

25. Mai 2022 / 15:00 - 17:00 Uhr

8. Juni 2022 / 15:00 - 17:00 Uhr

22. Juni 2022 / 15:00 - 17:00 Uhr

6. Juli 2022 / 15:00 - 17:00 Uhr

20. Juli 2022 / 15:00 - 17:00 Uhr

17. August 2022 / 15:00 - 17:00 Uhr

31. August 2022 / 15:00 - 17:00 Uhr

14. September 2022 / 15:00 - 17:00 Uhr

28. September 2022 / 15:00 - 17:00 Uhr

Dieser Kurs ist nur für Damen! Beim Golf ist es sehr wichtig, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Deshalb bieten wir in diesem Kurs die perfekte Kombination um seinen Geist und Körper in Einklang mit sich und dem Golfspiel zu bringen.

1 Stunde des Trainings besteht aus einer Yoga Einheit bei Manuela Weber (Licht Yoga) und die andere Stunde aus Golftraining mit Stefan Müller oder Simon Lux. Wenn es das Wetter zulässt, wird die Yoga-Einheit im freien stattfinden, so dass man auch mit der Natur im Einklang ist, ansonsten wird ins Clubhaus ausgewichen.

Ggf. benötigte Übungsbälle müssen selber gezogen werden. Yoga-Matten bitte selber mitbringen.

Workshops für Jugendliche und deren Eltern

Zielgruppe: Basis Training, Perspektiv- und Förderkader und deren Eltern

Preis: 10,-€ p.P. und Workshop



Workshop 1: 22. Mai 2022, 13:00 - 14:30

Workshop 2: 5. Juni 2022, 14:00 - 15:30

Workshop 3: 13. August 2022, 16:00 - 17:30

Workshop 4:

10. September 2022, 16:00 - 17:30

In 4 verschiedenen Workshops wollen wir allgemeine Grundlagen für unsere Nachwuchstalente vermitteln. Die Themen sind sowohl für die Spieler, als auch für die Eltern von Bedeutung. Daher hoffen wir auf eine rege Teilnahme.

Workshop 1: Regeln und Wettspiele

Workshop 2: Trainingsgestaltung & Eigenverantwortung im Training

Workshop 3: Mental Game

Workshop 4: Fitnesstraining & Ernährung



Kurse 2022

Nur für Jugendliche: Ferien Camps

Zielgruppe: Basis Training & Perspektivkader

Preis: 150,-€ p.P. und Camp



Osterferien Camp:

11. - 15. April 2022,
immer 9:00 - 13:00 Uhr

Herbstferien Camp:

10. - 14. Oktober 2022,
immer 9:00 - 13:00 Uhr

Diese Camps richten sich an Jugendliche des Basis Trainings und des Perspektiv Kaders. Altersbegrenzung von 9-18 Jahren.

In der Trainingswoche werden technische, mentale und taktische Aspekte des Golfsports vermittelt. Außerdem wird auch an der Fitness gearbeitet.

Training, Übungsbälle und ggf. Ausrüstung sind im Preis enthalten. Essen und Getränke müssen selber mitgebracht werden.



Nur für Jugendliche: Sommerferien Camp

Zielgruppe: Basis Training, Perspektiv- und Förderkader

Preis: 320,-€ p.P. und Camp inkl. 5* Mittagessen



Camp 1:

27. Juni - 1. Juli 2022,
immer 9:00 - 17:00 Uhr

Camp 2:

01. - 05. August 2022,
immer 9:00 - 17:00 Uhr

Diese Camps richten sich an Jugendliche des Basis Trainings, Perspektiv- und Förderkaders. Altersbegrenzung von 9-18 Jahren.

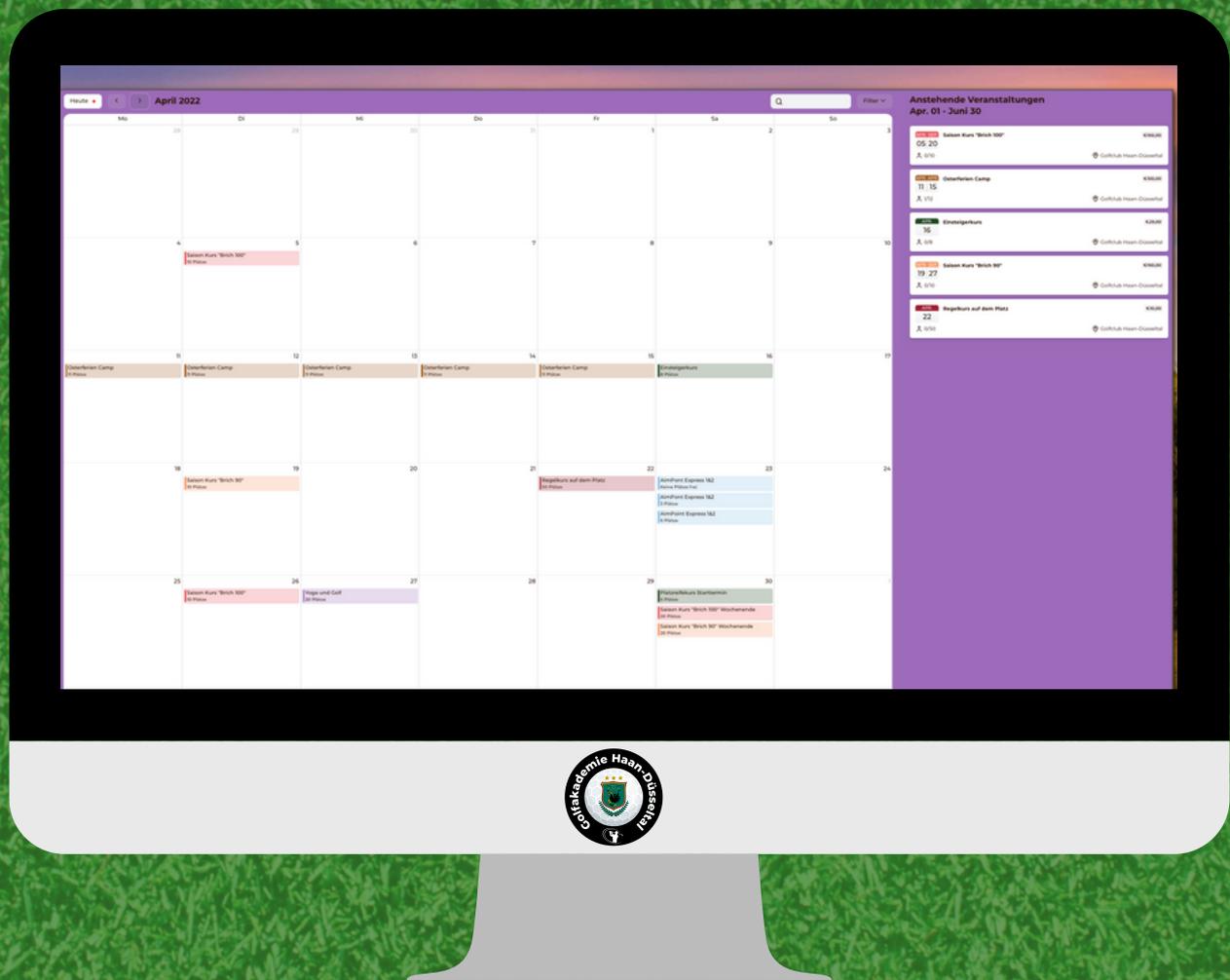
In der Trainingswoche werden technische, mentale und taktische Aspekte des Golfsports vermittelt. Außerdem wird auch an der Fitness gearbeitet.

Training, Übungsbälle und ggf. Ausrüstung sind im Preis enthalten. Das tägliche Mittagessen mit 1 Getränk ist ebenfalls enthalten. Snacks und Getränke für zwischendurch müssen selber mitgebracht werden.



Kursbuchung

**Hast du einen Kurs gefunden,
der dich interessiert?
Dann kannst du den Kurs ganz
einfach und unkompliziert über die
Kursseite der Akademie buchen!**



Zur Kursbuchung



(Partner-)Pros



Stefan Müller

PGA-Professional & Akademieleiter

Mobil: 0151 / 16 20 73 92

E-Mail: info@gahd.de

[Profil](#)

[Stunden-
buchung](#)



Simon Lux

PGA-Professional & Partner-Pro

Mobil: 0157 / 89 64 87 06

E-Mail: simonluxgolf@web.de

[Profil](#)

[Stunden-
buchung](#)



Johannes Bauerdick

PGA-Professional & Partner-Pro

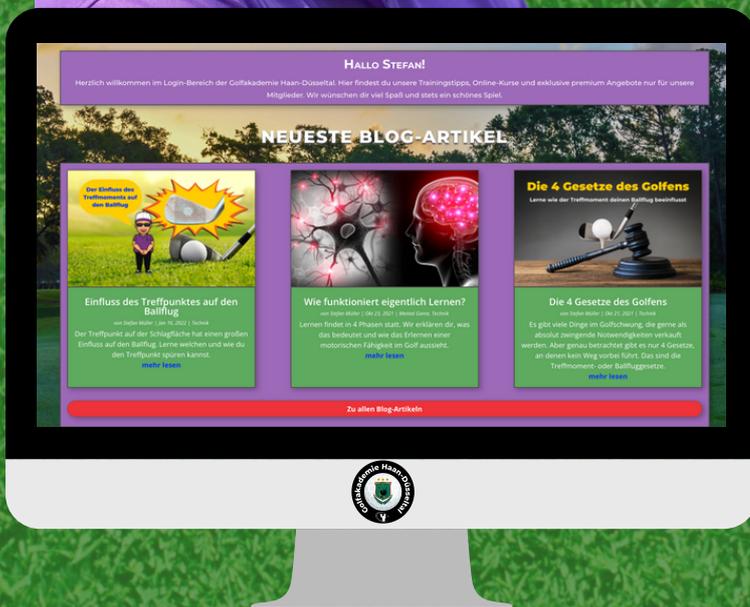
Mobil: 0171 / 48 64 547

E-Mail: johannes.bauerdick@gmx.de

[Profil](#)

Log-In-Bereich

Weißt du eigentlich, dass wir auch einen kostenlosen "Log-In-Bereich" haben? Dort findest du jede Menge kostenlose Tipps und Tricks für dein Golfspiel. Außerdem findest du dort die Inhalte, die wir bei bestimmten Kursen online für dich hinterlegen.



Zum Log-In-Bereich 

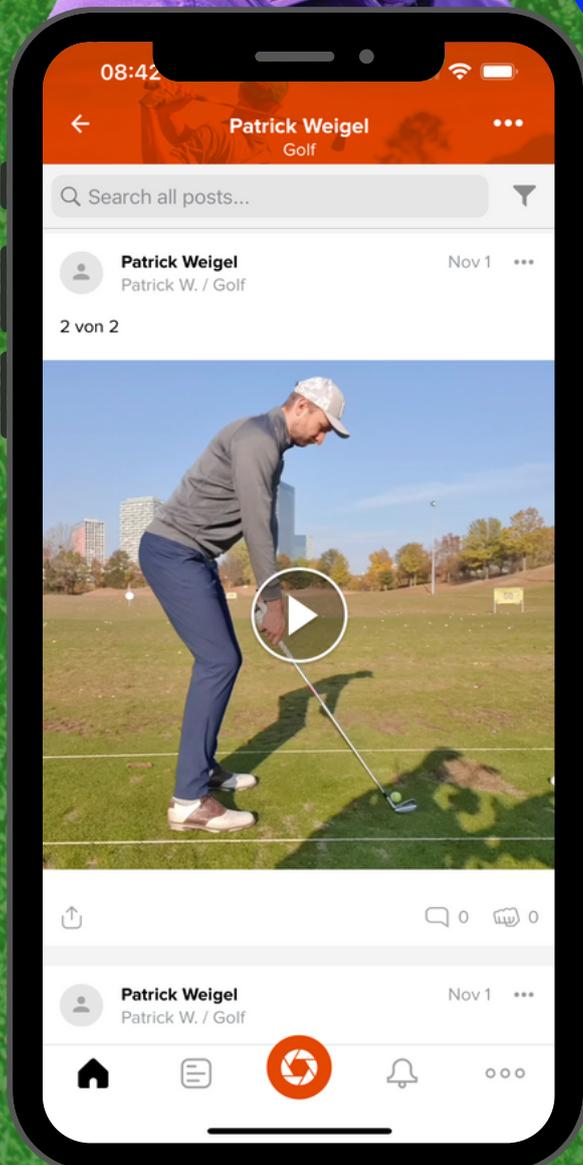
Online-Coaching



Hast du ein knappes Zeit-Budget und kannst eigentlich nur zu anderen Zeiten trainieren, als dein Golftrainer Zeit für dich hat?



Dann habe ich vielleicht genau das Richtige für dich: **Online-Coaching!** Du trainierst wann immer es bei dir passt, nimmst ein Video auf und stellst es in der "Coach-Now"-App ein. Dann bekommst du eine Rückmeldung mit Aufgaben von mir zurück.



Für ein individuelles Angebot, das perfekt auf dich abgestimmt ist, schicke mir eine Mail mit deinen Kontaktdaten und dem Betreff "Online-Coaching". Auch Hybrid-Modelle sind möglich!

info@gahd.de