



TECHNIKAUFBAUTRAINING 2026

12 aufeinander aufbauende Themen-Trainings (einzeln buchbar !!)

Technik verstehen – sicherer schwingen – mit Freude besser werden

Kursdetails:

Jeweils Donnerstagabend von 16:00-17:30

12 Wochen intensives Gruppentraining

Min. 3 max. 6 Teilnehmer

Preis: 39€ / Person / Termin

Praxisnahes Training auf der Anlage und dem Platz

Übungsbälle und evtl. Greenfee inkludiert

Buchungen und Information:

Kurse bei Petra:

www.foxgolf.de

+49 172 8068477

Kurse bei Stefan

Sekretariat

+32 477 22 36 74

1. Setup, Griff & Ausrichtung

Datum: 04.06

Trainer: Petra

Die Grundlage für jeden guten Schlag: Wer stabil steht und sauber ausgerichtet ist, macht sich Golf direkt leichter

2. Ballkontakt & Treffmoment

Datum: 11.06

Trainer: Stefan

Sauber treffen statt zufällig treffen – hier entsteht mehr Länge, bessere Richtungskontrolle und mehr Vertrauen

3. Schwungrhythmus & Körperbewegung

Datum: 18.06

Trainer: Petra

Mehr Leichtigkeit statt Kraftkampf: ein flüssiger Schwung bringt oft mehr Konstanz als reine Technikdetails.

4. Chippen und rund ums Grün

Datum: 25.06

Trainer: Stefan

Hier sparst du wahnsinnig viele Schläge: einfache und effektive Lösungen rund ums Grün die sofort auf dem Platz und beim Score helfen.

5. Pitchen & Distanzgefühl

Datum: 02.07

Trainer: Petra

Kontrolle bei kurzen und mittleren Distanzen – lerne Längen besser zu kontrollieren statt nur zu raten.

6. Bunkertraining – neuer Sand, neue Lösungen

Datum: 09.07

Trainer: Stefan

Wie spiele ich aus viel Sand, festem Sand oder weichem Sand ? Wir trainieren Technikanpassungen bei unterschiedlichem Sand.

7. Distanzputts richtig lesen & fühlen

Datum: 16.07

Trainer: Petra

Grüns besser und schneller lesen, Tempo entwickeln und lange Putts näher an die Fahne bringen – hier verbessert sich der Score schnell.

8. Putten – Technik & Sicherheit

Datum: 23.07

Trainer: Stefan

Weniger Drei-Putts, mehr Vertrauen und stabile Puttechnik für kurze und mittlere Putts.



9. Hybrid & Fairwayhölzer

Datum: 30.07

Trainer: Stefan

Mehr Sicherheit bei langen Transportschlägen vom Boden – ideal für PAR4 und PAR5 Löcher.

10. Driver & Abschläge

Datum: 06.08

Trainer: Petra

Kontrollierter vom Tee: mehr Vertrauen, bessere Richtung und ein klarer Plan für sichere Abschläge.

11. Spielsituationen und Course-Management

Datum: 13.08

Trainer: Stefan

Nicht immer der perfekte Schlag zählt, sondern die richtige Einschätzung der Spielsituation und die richtige Entscheidung: Spiele cleverer und spare Schläge.

12. Training auf dem Platz und persönlicher Trainingsplan

Datum: 20.08

Trainer: Petra

Golf wirklich spielen lernen. Platzsituationen verstehen, Entscheidungen treffen und mit deinem klaren persönlichen Trainingsplan weiter trainieren.

Professionelles Techniktraining in kleinen Gruppen – praxisnah, verständlich und direkt auf dem Platz anwendbar.

Deine Trainer Stefan & Petra