



Trainingsangebote für Mitglieder des GHW

Nutzen Sie die Wintersaison und die einzigartige Möglichkeit in allen Aspekten den IST-Zustand Ihres Spiels zu definieren, Ziele zu fixieren und diese zur neuen Saison zu erarbeiten.

Fitnessstraining in Vierer-Gruppen:



- **Kurs FiMiVo**
Ab Mittwoch, 15.11.2017 um 9:30 Uhr
im Caddyhaus
10 Trainingseinheiten
€ 300,00 pro Person
Kursleitung: **Melanie Cremer**
- **Kurs FiSoFr**
Ab Sonntag, 26.11.2017 um 14:00 Uhr
im Caddyhaus
10 Trainingseinheiten
€ 350,00 pro Person
Kursleitung: **Sascha Schwarzwald**
- **Kurs FiDoNA**
Ab Donnerstag, 16.11.2017 um 18:00 Uhr
im Caddyhaus
10 Trainingseinheiten
€ 300,00 pro Person
Kursleitung: **Melanie Cremer**
- **Kurs FiSoSp**
Ab Sonntag, 26.11.2017 um 15:00 Uhr
im Caddyhaus
10 Trainingseinheiten
€ 350,00 pro Person
Kursleitung: **Sascha Schwarzwald**

Golf- und Mentaltraining in Vierer-Gruppen:



- **Kurs GoAn**
Für Anfänger
Ab Sonntag, 26.11.2017 um 13:00 Uhr
auf der Driving Range
10 Trainingseinheiten á 55 Minuten
€ 320,00 pro Person
Kursleitung: **Patrick Schubert**
- **Kurs MenDo**
Ab Donnerstag, 30.11.2017 um 19:00 Uhr
im Clubhaus
4 Trainingseinheiten á 55 Minuten
€ 125,00 pro Person
Kursleitung: **Ron Last**
- **Kurs GoFo**
Für Fortgeschrittene
Ab Freitag, 24.11.2017 um 18:30 Uhr
in der Videohütte
10 Trainingseinheiten á 55 Minuten
€ 350,00 pro Person
Kursleitung: **Christian Kirchner**



Wintertrainingspakete:

- ***Kurs WiPaWoTa1***

10 Fitness Trainingseinheiten
1 Golffitness-Check
1 Positive Golf Routine
Preis: € 430,00 pro Person

- ***Kurs WiPaWoEnd1***

10 Fitness Trainingseinheiten
1 Golffitness-Check
1 Positive Golf Routine
Preis: € 480,00 pro Person

Zu allen oben genannten Kursen können Sie sich einzeln oder bereits als Vierer-Gruppe anmelden.

Anmeldungen nimmt das Sekretariat unter Tel.: 040/ 605 13 37 oder info@ghw.golf entgegen.

Für die Fitnesskurse tragen Sie bitte funktionale Sportkleidung mit Laufschuhen, ggfs. Mütze und Handschuhe, für die Golfkurse bitte golfspezifische Kleidung.

Unsere Trainer:



Sascha Schwarzwald **Fitnesscoach**

Ehemaliger Leistungssportler, ex. Sportlehrer, Personal- und Athletiktrainer, seit 2 Jahren Fitnesscoach der Damen- und Herrenmannschaft.

Kontakt: 0176/ 636 285 86



Melanie Cremer **Fitnesscoach**

Ehemalige Leistungssportlerin, jetzt Sporttherapeutin und Osteopathin möchte zu einem gesunden und erfolgreichen Golfspiel verhelfen.



Ron Last **Mental-Trainer**

Ron Last ist einer der ganz wenigen Sportmentaltrainer Deutschlands, der Wettkampferfahrungen als Golfer in der 1. Bundesliga und in Landesauswahlmannschaften mit Zertifizierungen u. a. als NLP Master, Hypnosetherapeut, psychologischer Berater und Brainspotting Level 1-3 verbinden kann.

Kontakt: 0173/ 245 69 11



Christian Kirchner **Head Professional**

Ehemaliger Nationaltrainer und Trainer im Team Germany, A-Trainer, TPI Level 2 und Junior Level 2, Trainer der Damenmannschaft und Jugend, Unterricht mit modernsten Trainingshilfen wie z.B. TrackMan und Videofeedback.

Kontakt: 0170/ 340 39 64



Patrick Schubert **Golf Professional**

Ausbildung zum PGA Golflehrer im Golfresort Hardenberg, Spielererfahrung seit über 15 Jahren u.a. als Amateur in der 2. Bundesliga, seit 2 Jahren im GHW, Trainer der Herrenmannschaft und der Jugend.

Kontakt: 0176/ 668 783 42