

ADVANCED-Mastermind - Die Kursbeschreibungen

Vertiefungstag

Individuelle Integration für mehr Konstanz auf dem Platz

An diesem Vertiefungstag festigst und vertiefst du die Inhalte aus dem DYNAMIC-Mastermind. Im Mittelpunkt stehen deine persönlichen Herausforderungen und Ziele. Durch individuelles Coaching und gezielte Übungen lernst du, die erarbeiteten Strategien auch unter Spiel- und Turnierbedingungen sicher anzuwenden.

Der gesamte Tag wird flexibel auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden abgestimmt und verbindet Training, Spielpraxis und persönliche Betreuung.

Das lernst du:

- Deine persönlichen Stärken und Entwicklungspotenziale gezielt zu erkennen
- Die Strategien aus dem DYNAMIC-Mastermind erfolgreich auf dem Platz umzusetzen
- Deinen Körper bewusst und locker durch den Schwung zu führen
- Individuelle Übungen für genau die Bereiche, die dein Spiel am meisten verbessern
- Die direkte Anwendung des Gelernten auf der Driving Range, den Übungsanlagen und während einer 9-Loch-Runde

Dein Nutzen:

Individuelles Feedback, massgeschneiderte Lösungen und die Sicherheit, dein neues Wissen auch auf dem Golfplatz konstant und erfolgreich umzusetzen.

Shot-Making

Damit der Ball das macht, was du willst

Möchtest du den Ball bewusst höher, tiefer, mit mehr oder weniger Spin oder als Draw oder Fade spielen? In diesem Workshop lernst du, wie kleine Veränderungen im Setup die Flugbahn und das Ballverhalten gezielt beeinflussen – ohne deinen Schwung zu manipulieren.

Du entwickelst ein tiefes Verständnis für die Zusammenhänge zwischen Setup, Schwung und Ballflug. So kannst du dein Spiel besser analysieren, gezielt verschiedene Schlagvarianten einsetzen und auf jede Situation die passende Lösung finden.

Das lernst du:

- Wie ein neutrales Setup und ein freier, neutraler Schwung funktionieren
- Wie du Draws, Fades sowie hohe und tiefe Schläge gezielt erzeugst
- Wie du den Spin beeinflusst und den Ball schneller stoppen oder weiter ausrollen lässt
- Die Grundlagen eines sicheren und kontrollierten Flop-Shots
- Wie du mit demselben Schläger verschiedene Distanzen spielst

Dein Nutzen:

Mehr Kontrolle, mehr Kreativität und deutlich mehr Möglichkeiten auf dem Platz – damit der Ball immer öfter genau das macht, was du willst.

Fokussiert zum Ziel

Nutze Endresultatsgedanken für mehr Konstanz

Welche Gedanken helfen dir wirklich auf dem Golfplatz? In diesem Workshop lernst du, deine Aufmerksamkeit gezielt auf das gewünschte Endresultat zu richten und dadurch konstanter und entspannter zu spielen. Du verstehst, wann technische Gedanken sinnvoll sind – und wann sie deine Leistung eher behindern.

Durch praktische Übungen auf der Driving Range, den Übungsgrüns und dem Platz erlebst du direkt, wie die richtigen Gedanken deine Präzision und Spielkonstanz verbessern.

Das lernst du:

- Die 3 Kategorien von Gedanken und ihre Wirkung
- Welche Gedanken in welcher Spielsituation am hilfreichsten sind
- Die 6 Endresultatsgedanken gezielt einzusetzen
- Wie du durch konkretes Feedback schneller und nachhaltiger lernst
- Die direkte Umsetzung der Strategien auf dem Golfplatz

Dein Nutzen:

Mehr Klarheit, mehr Fokus und ein mentaler Ablauf, der dir hilft, konstanter zu spielen und dein Potenzial auf dem Platz besser auszuschöpfen.

Totales Vertrauen

Mit Zuversicht zu mehr Konstanz

Vertrauen ist die Grundlage für entspanntes und erfolgreiches Golf. In diesem Workshop lernst du, wie du Selbstvertrauen bewusst aufbaust und auch unter Druck aufrechterhältst. Du gehst mit einer klaren, positiven Einstellung auf den Platz und schwingst frei, locker und ohne Zweifel.

Durch gezielte Übungen und die direkte Umsetzung auf dem Golfplatz entwickelst du ein stabiles Vertrauen in dich, deinen Schwung und deine Entscheidungen.

Das lernst du:

- Was echtes Vertrauen im Golf bedeutet und wie du es bewusst entwickelst
- Einfache Übungen, um dein Selbstvertrauen vor jeder Runde zu stärken
- Die optimalen Gedanken für mehr Sicherheit und Zuversicht
- Wie du Zweifel und Ungewissheit vermeidest
- Die direkte Integration der Strategien auf dem Golfplatz

Dein Nutzen:

Mehr Selbstvertrauen, ein freier und wiederholbarer Schwung sowie die Gelassenheit, auch in anspruchsvollen Situationen dein bestes Golf zu spielen.

Dynamisches Schwungtraining

Trainiere deinen Körper für den optimalen, gesunden Schwung

Dein Körper ist der Schlüssel zu einem freien, kraftvollen und gesunden Golfschwung. In diesem Workshop entwickelst du durch fortgeschrittene Wahrnehmungs- und Koordinationsübungen ein tieferes Verständnis für deine eigene Körperdynamik.

Du lernst, wie du dich effizient bewegst, Anspannung vermeidest und die natürliche Energie deines Körpers nutzt. Dein Schwung wird freier, fließender und rhythmischer – mit einem weichen Treffmoment und mehr Länge.

Das lernst du:

- Wie du deine persönliche Körperfunktion optimal nutzt und dadurch lockerer und präziser schwingst
- Wie propriozeptive Übungen dein Ballgefühl und deine Koordination verbessern
- Wie du einen stabilen Treffmoment erzeugst und fette oder dünne Treffer reduzierst
- Wie du Schlägerkopfgeschwindigkeit erhöhst und gleichzeitig präziser triffst
- Warum die gleichgerichtete Bewegung aller Gelenke für einen mühelosen Schwung entscheidend ist

Dein Nutzen:

Ein gesunder, dynamischer Schwung mit mehr Länge, besserem Ballkontakt und deutlich mehr Vertrauen in deine Bewegung.

Integrationstag Mental

Wie du gelassen und konzentriert spielst

Mentale Stärke entscheidet oft darüber, ob du dein Können auf dem Platz abrufen kannst. In diesem Integrationstag lernst du die wichtigsten mentalen Strategien kennen und setzt sie direkt während einer gemeinsamen 9-Loch-Runde um.

Du entwickelst die Fähigkeit, auch nach schlechten Schlägen ruhig und fokussiert zu bleiben, negative Emotionen loszulassen und dein wahres Potenzial mit mehr Freude und Gelassenheit abzurufen.

Das lernst du:

- Wie eine falsche Einschätzung von Situationen dein Spiel negativ beeinflusst – und wie du das vermeidest
- Die verschiedenen Arten von Gedanken und welche dich wirklich weiterbringen
- Warum dein Gehirn auf Negatives fokussiert ist und wie du bewusst gegensteuerst
- Wie du tiefe Konzentration und einen starken Fokus entwickelst
- Wie du mentale Strategien direkt auf dem Platz erfolgreich einsetzt

Dein Nutzen:

Mehr Ruhe, mehr Fokus und mehr Vertrauen in dein Spiel – damit du auch unter Druck dein bestes Golf zeigen kannst.

Schwierige Lagen

Meistere jede Herausforderung auf dem Platz

Auf dem Golfplatz läuft nicht immer alles nach Plan. Der Ball liegt im Divot, im langen Gras, im Hang oder in einer schwierigen Bunkerlage – genau dann entscheidet sich, wie souverän du spielen kannst.

In diesem Workshop lernst du die richtigen Strategien für die unterschiedlichsten Situationen auf dem Platz. Du verstehst, wie die Balllage den Kontakt und die Flugbahn beeinflusst und entwickelst Lösungen, mit denen du auch aus schwierigen Positionen ruhig und selbstbewusst spielen kannst.

Das lernst du:

- Wie du den Ball aus einem Divot sicher spielst
- Die richtige Strategie aus langem Gras und schwierigen Balllagen
- Wie du Hanglagen (bergauf, bergab, Ball höher oder tiefer) meisterst
- Erfolgreiches Bunkerspiel – inklusive schwieriger «Spiegelei»-Lagen
- Wie du aus schwierigen Situationen wie Wald oder ohne vollständigen Rückschwung souverän herauskommst

Dein Nutzen:

Mehr Sicherheit, mehr Selbstvertrauen und ein klarer Plan für jede Situation auf dem Platz – damit dich keine schwierige Lage mehr aus dem Rhythmus bringt.

18-Loch Golfgenuss

Lerne, auf dem Platz die besten Entscheidungen zu treffen

Golf besteht nicht nur aus einem perfekten Schwung – entscheidend ist, wie du dich auf dem Platz in jeder Situation entscheidest und handelst. In dieser begleiteten 18-Loch-Runde profitierst du vom direkten Coaching durch einen erfahrenen BodyMind.Golf Trainer und lernst, dein Spiel noch bewusster und strategischer zu gestalten.

Gemeinsam analysieren wir deine Entscheidungen, entwickeln passende Strategien für unterschiedliche Spielsituationen und stärken deinen mentalen Fokus. So wirst du auch unter Druck ruhiger, klarer und erfolgreicher spielen.

Das erwartet dich:

- Gezieltes Warm-Up auf der Driving Range
- Begleitete 18-Loch-Runde mit individuellem Coaching
- Praktische Strategien für verschiedene Spielsituationen
- Tipps zu Schlagtechnik, Platzstrategie und Grünlesen
- Persönliches Feedback mit konkreten Umsetzungsempfehlungen nach der Runde

Dein Nutzen:

Mehr Sicherheit auf dem Platz, bessere Entscheidungen und ein tieferes Verständnis dafür, wie du dein Potenzial in echten Spielsituationen abrufen kannst – mit mehr Freude und weniger Druck.

Kurzspiel Kreativität

Spiele den Ball mit Vertrauen näher an die Fahne

Das Kurzspiel bietet unendlich viele Möglichkeiten – doch genau diese Vielfalt kann auch Unsicherheit erzeugen. In diesem Workshop lernst du die wichtigsten Zusammenhänge rund ums kurze Spiel kennen und entwickelst ein klares System, das zu deinem Spiel passt.

Du experimentierst mit verschiedenen Schlagvarianten, findest deine persönlichen Lieblingsschläge und gewinnst das Vertrauen, den Ball aus unterschiedlichen Situationen kontrolliert näher an die Fahne zu bringen.

Das lernst du:

- Die verschiedenen Möglichkeiten, den Ball aus dem Semirough sicher Richtung Grün zu spielen
- Die wichtigsten Schlagvarianten im Kurzspiel und wann du welche einsetzt
- Deine persönlichen 3 bis 6 besten Kurzspiel-Schläge zu entwickeln
- Die Vor- und Nachteile verschiedener Ballpositionen zu verstehen
- Mehr Sicherheit bei Halb- und Dreiviertel-Schwüngen sowie bessere Distanzkontrolle

Dein Nutzen:

Mehr Kreativität, mehr Vertrauen und deutlich mehr Sicherheit rund ums Grün – damit du aus jeder Lage die passende Lösung findest und Schläge sparst.

Persönliche Analyse und Fähigkeits-Feedback DM

Wie gut setzt du die DYNAMIC-Mastermind-Prinzipien um?

Die BodyMind.Golf-Prinzipien sind die Grundlage für einen freien, gesunden und konstanten Golfschwung. In diesem Workshop analysierst du, wie gut du die wichtigsten DYNAMIC-Mastermind-Prinzipien bereits umsetzt und welche Bereiche dein Spiel noch weiter verbessern können.

Durch gezieltes Training an verschiedenen Stationen, eine persönliche Videoanalyse und die direkte Umsetzung auf dem Platz erhältst du ein klares Bild deiner Stärken und deiner nächsten Entwicklungsschritte.

Das lernst du:

- Die wichtigsten BodyMind.Golf-Prinzipien verstehen und gezielt anwenden
- Deine individuellen Stärken und Verbesserungspotenziale erkennen
- Durch Workshop-Stationen die entscheidenden Prinzipien im Schwung verankern
- Mithilfe einer Videoanalyse wertvolle Erkenntnisse über deinen Schwung gewinnen
- Die Prinzipien während einer 9-Loch-Runde erfolgreich auf dem Platz umsetzen

Dein Nutzen:

Ein klares Verständnis, wo du aktuell stehst, welche Prinzipien dein Spiel weiterbringen und wie du gezielt an mehr Konstanz und Sicherheit arbeiten kannst.

Persönliche Analyse und Fähigkeits-Feedback AM

Wie gut setzt du die ADVANCED-Mastermind-Prinzipien um?

Die BodyMind.Golf-Prinzipien für das ADVANCED-Mastermind helfen dir, dein Spiel auf ein noch höheres Niveau zu bringen. In diesem Workshop analysierst du, wie gut du diese fortgeschrittenen Prinzipien bereits umsetzt und welche Bereiche dir den grössten Entwicklungsschritt ermöglichen.

Durch gezieltes Training an verschiedenen Stationen, eine persönliche Videoanalyse und die direkte Anwendung auf dem Platz erhältst du wertvolles Feedback und einen klaren Plan für deine weitere Entwicklung.

Das lernst du:

- Die wichtigsten ADVANCED-Mastermind-Prinzipien verstehen und gezielt einsetzen
- Deine persönlichen Stärken und Entwicklungsmöglichkeiten erkennen
- Durch verschiedene Workshop-Stationen die Prinzipien nachhaltig in deinen Schwung integrieren
- Mithilfe einer Videoanalyse neue Erkenntnisse über deine Bewegung gewinnen
- Die Prinzipien während einer 9-Loch-Runde erfolgreich im Spiel anwenden

Dein Nutzen:

Du erhältst Klarheit über deinen aktuellen Stand, konkrete Ansatzpunkte für deine Weiterentwicklung und die Sicherheit, dein Golfspiel Schritt für Schritt auf das nächste Level zu bringen.