

DYNAMIC-Mastermind - Die Kursbeschreibungen

Finde die Workshops, die dein Golf auf das nächste Level bringen

Golf ist mehr als Technik, es ist das Zusammenspiel von Körper, Geist und klarer Strategie. In unseren Workshops und Integrationstagen arbeitest du gezielt an genau den Faktoren, die dein Spiel wirklich verbessern: Bewegung, Rhythmus, Balance, Tempo, Kurzspiel und mentale Stärke.

Jeder Kurs ist praxisorientiert aufgebaut und hilft dir, spürbar mehr Länge, Präzision und Konstanz zu entwickeln, und das mit einem gesunden, freien und selbstbewussten Schwung. Wähle die Workshops, die dich aktuell am meisten weiterbringen, und mache den nächsten Schritt zu deinem besten Golf.

Dynamische Bewegungsprinzipien

Wie du gesund, frei und fliegend schwingst

In diesem Kurs lernst du die vier wichtigsten dynamischen Bewegungsprinzipien kennen, die du bei deiner nächsten Golfrunde direkt anwenden kannst. Du verstehst, wie ein gesunder, freier Golfschwung funktioniert und wie du mit weniger Kraft mehr Schlägerkopfgeschwindigkeit erzeugst.

Dein Schwung wird fließender, präziser und konstanter.

Das lernst du:

- Das Gewicht des Schlägerkopfs während des ganzen Schwungs zu spüren
- Frei und ohne Gelenk-Widerstand schwingen
- Muskuläre Anspannung gezielt vermeiden
- „Chicken Wings“ erkennen und einfach korrigieren

Dein Nutzen:

Mehr Weite, mehr Präzision und ein gesunder Bewegungsablauf, der sich leicht und stabil anfühlt.

Endlich einfach einlochen

Pitchen, Chippen und Putten aus mentaler Sicht

Kennst du das? Nach zwei guten Schlägen liegt dein Ball neben dem Grün und du gehst trotzdem mit einem Double-Bogey weiter. Zu viele Schläge rund ums Grün und unnötige 3-Putts kosten dich jede Runde wertvolle Punkte.

In diesem Workshop lernst du die mentale Seite des kurzen Spiels verstehen und gezielt nutzen. Du entwickelst ein klares Ballgefühl, triffst ruhigere Entscheidungen und lochst deutlich konstanter ein. Unabhängig von Alter oder Spielniveau sind 30 oder weniger Putts pro Runde absolut realistisch.

Das lernst du:

- Warum Einspielen mit mehreren Bällen deinem Putting schadet
- Die einfache Strategie der Pros gegen 3-Putts
- Wie du schnell ein stabiles Ballgefühl entwickelst
- Warum die meisten Amateure ineffizient trainieren – und wie du es besser machst
- Wie du ein Grün richtig liest und sofort sicherer wirst

Dein Nutzen:

Weniger Frust, weniger 3-Putts und deutlich mehr Sicherheit rund ums Grün, damit du deine guten Schläge endlich auch in gute Scores verwandelst.

Golferfolg beginnt im Kopf

Die optimalen Gedanken für mehr Konstanz in Schwung und Spiel

In diesem Kurs lernst du, wie du deinen Fokus auf dem Platz stabil hältst, auch wenn es laut ist, das Wetter schwierig wird, Turnierdruck entsteht oder Flightpartner nerven. Du bekommst ein klares mentales System, das dich über 18 Löcher präsent hält und dir bei jedem Schlag genau zeigt, worauf du achten musst. So wirst du ruhiger, triffst den Ball konstanter und bringst bessere Resultate ins Clubhaus.

Das lernst du:

- Woran du **nicht** denken solltest, wenn du dein Handicap unterspielen willst
- Ein einfaches Fokus-Geheimnis für tiefe Konzentration
- Die 3 Kategorien von Gedanken – und welche du konsequent nutzen solltest
- Ein klarer Prozess für mehr Präzision und Konstanz
- Wie du mentale Stärke Schritt für Schritt zum Automatismus machst

Dein Nutzen:

Weniger Ablenkung, mehr Vertrauen und ein mental stabiler Ablauf, der dir unter allen Bedingungen messbar Schläge spart.

Bewusst, locker und rhythmisch

Die Geheimnisse eines runden, lockeren und rhythmischen Schwungs

Kennst du diese plötzlich schlechten Schläge, bei denen scheinbar nichts mehr funktioniert? Dein Ballgefühl ist weg und je mehr du willst, desto mehr verkrampfst du dich.

In diesem Workshop lernst du, auch unter Druck einen fließenden, runden und rhythmischen Schwung genau dann abzurufen, wenn du ihn am meisten brauchst. Du bleibst mental und körperlich ausgeglichen und findest selbst aus technischen Schwierigkeiten schnell wieder in deinen Flow zurück.

Das lernst du:

- Die 4 Schritte zu einem stabilen, natürlichen Rhythmus
- Wie du locker und entspannt bleibst und trotzdem kraftvoll schwingst
- Über 20 einfache Übungen für konstanten Rhythmus in jeder Situation
- Wie du schnell Ballgefühl für dein langes Spiel entwickelst
- Das kleine Geheimnis für bis zu 10 Meter mehr Länge mit Leichtigkeit

Dein Nutzen:

Ein stabiler, freier Schwung, der auch an schwierigen Tagen funktioniert – für mehr Konstanz, mehr Freude und bessere Scores.

Frei, leicht und lang

Integriere die wichtigsten körperlichen Prinzipien in deinen Golfschwung

In diesem Workshop verstehst du, wie sich dein Körper im Golfschwung wirklich bewegt und welche Bewegungsabläufe entscheidend sind. Du lernst, deine Aufmerksamkeit gezielt zu steuern und einen natürlichen, effizienten und entspannten Schwung zu entwickeln – ohne Kraft, ohne Druck, ohne unnötige Anspannung.

Statt mit Muskelkraft arbeitest du mit Elastizität und Dynamik. Schritt für Schritt integrierst du die Prinzipien von BodyMind.Golf direkt in deinen Schwung und kannst sie bei deiner nächsten Golfrunde gleich anwenden.

Das erwartet dich:

- Praxisorientierte Workshop-Stationen
- Einzelcoachings nach Bedarf direkt vor Ort
- Training auf der Driving Range und den Übungsgreens
- Fundierte Theorie und gemeinsamer Austausch

Dein Nutzen:

Mehr Länge, mehr Präzision und mehr Konstanz – mit einem leichten, freien Schwung, der sich kraftvoll und mühelos anfühlt.

Denken, schwingen, scoren

Mentale Stärke und Stabilität durch deine persönliche Pre-Shot Routine

Spürst du unter Druck Unsicherheit? Wird es schwierig den Schwung zu starten? Kannst du dich klar für eine Strategie entscheiden? Schwankt deine Spielkonstanz stark zwischen Trainings- und Turnierrunden?

In diesem Workshop entwickelst du deine persönliche Pre-Shot Routine, einen klaren mentalen Ablauf, der dir Sicherheit, Fokus und Stabilität gibt. Du lernst, dich vor jedem Schlag eindeutig zu entscheiden, voll präsent zu bleiben und auch unter Druck konstante Resultate zu spielen.

Das lernst du:

- Ein einfacher Schritt für maximale Konzentration und Präzision
- Warum die meisten Schwungfehler vor dem Rückschwung entstehen – und wie du sie vermeidest
- Wie du Golf zum Reaktionssport machst und Druck auflöst
- Die 3 wichtigsten Entscheidungen vor jedem Schwung
- Die 8 klaren Schritte einer starken Pre-Shot Routine

•

Dein Nutzen:

Mehr Konstanz, mehr Selbstvertrauen und stabile Resultate – egal ob Freundschafts- oder Turnierrunde.

Mit Gewissheit geniales Golf (2 Tage)

Die Sieger-Mentalität für herausragendes Golf kreieren

Wirst du auf dem Platz emotional? Ärgerst du dich über schlechte Schwünge oder bleibst du lange in Frust und Enttäuschung hängen?

An diesem Wochenende lernst du, unabhängig von äusseren Umständen ausgeglichen und stabil zu bleiben. Du spielst mit Ruhe, Freude und Zuversicht und kannst somit Pech, Fehler oder schwierige Situationen sofort loslassen. Statt dich runterziehen zu lassen, versetzt du dich bewusst in einen Zustand von Gewissheit, Selbstvertrauen und innerer Stärke.

Das lernst du:

- Welche vermeintlich positive Emotion gute Runden zerstört und wie du sie kontrollierst
- 3 einfache Elemente, um negative Emotionen sofort zu entschärfen
- Welches Gefühl deine Konzentration massiv erhöht
- Wie du in kniffligen Situationen ruhig und locker bleibst
- 2 mentale Strategien für mehr Freiheit und Spielfreude
- Warum Gewissheit, Entschlossenheit und Vertrauen der Schlüssel zu deiner besten Runde sind
- Ein einfacher Trick gegen Nervosität

Dein Nutzen:

Emotionale Stabilität, mehr Selbstvertrauen und die Fähigkeit, unter allen Bedingungen dein bestes Golf zu spielen – mit Freude, Klarheit und innerer Stärke.

Integrationstag Tempo

Das richtige Tempo für einen rhythmischen Schwung

Wird dein Schwung unter Druck schneller? Verlierst du dadurch Rhythmus, Timing und dein Ballgefühl? Die Schläge werden kürzer, die Streuung grösser - und mit ihr verschwindet auch dein Selbstvertrauen. An diesem Integrationstag dreht sich alles um dein optimales Tempo. Du lernst, wie du deinen natürlichen Rhythmus findest und stabil hältst, auch unter Druck. So gewinnst du sofort mehr Kontrolle, Länge und Sicherheit in deinem Spiel.

Das lernst du:

- Wie du dein optimales Schwungtempo schnell findest und dein Ball dadurch bis zu 10 % weiter fliegt, ohne schneller zu schwingen
- Der einfachste Weg, dein Ballgefühl vor der Runde aufzubauen
- Wie du jede Distanz zur Fahne besser kontrollierst und bis zu 6 Putts pro Runde einsparst
- Eine kreative Methode, um dein Schwungrepertoire zu erweitern und mehr Sicherheit auf dem Platz zu gewinnen

Dein Nutzen:

Ein stabiler Rhythmus, spürbar mehr Länge und ein starkes Vertrauen in dein Spiel – weil du dein Tempo jederzeit im Griff hast.

Integrationstag Balance

Mehr Präzision und Länge durch die optimale Balance

Nicht jeder technische Fehler ist wirklich ein Technikproblem. Leidest du unter schlechtem Ballkontakt, grosser Streuung, fetten oder dünnen Treffern – oder sogar einem Socket (Shank)? Oft liegt die Ursache in deiner Balance.

An diesem Integrationstag verfeinerst du dein Gleichgewicht im Schwung. Du lernst, mit Leichtigkeit zu schwingen und gleichzeitig kraftvoll und rhythmisch zu bleiben. Mit weniger Effort schlägst du den Ball präziser und weiter und bringst spürbar mehr Ruhe in dein Spiel.

Das lernst du:

- Das grosse Balance-Geheimnis der Profis für besseren Ballkontakt
- Warum optimale Balance dir mehrere Schläge pro Runde spart
- 3 wirkungsvolle Übungen für einen kraftvollen, rhythmischen Schwung
- Wie du auch unter Druck leicht, frei und ohne Angst schwingst

Dein Nutzen:

Konstanter Ballkontakt, mehr Länge und deutlich mehr Präzision mit einem stabilen, ruhigen Gefühl bei jedem Schwung.

Integrationstag Spannung

Die optimale Mischung von Spannung und Lockerheit

Bist du auf dem Platz manchmal angespannt, besonders wenn es um etwas geht? Gibt es Runden, in denen du den Ball einfach nicht sauber triffst und es mit jedem Versuch nur noch schwieriger wird?

An diesem Integrationstag lernst du, Spannung und Entspannung bewusst zu steuern. Du entwickelst einen lockeren und gleichzeitig kraftvollen Schwung. So behältst du auch unter Druck einen klaren Kopf, spielst konstanter und gewinnst spürbar mehr Freude an deinem Golf.

Das lernst du:

- Warum viele Amateure ihre Spitzenrunde selbst sabotieren und wie dir das nie mehr passiert
- Wo du gezielt Spannung nutzt, damit dein Ball bis zu 10 m weiter fliegt
- 4 klare Schritte zur optimalen Balance zwischen Spannung und Lockerheit
- Eine kleine Veränderung mit grosser Wirkung, die dich sofort aus schwierigen Phasen herausholt

Dein Nutzen:

Mehr Kontrolle, mehr Länge und ein stabiler, entspannter Schwung – auch wenn der Druck steigt.

Integrationstag Kurzspiel

Die wichtigsten Strategien, um deinen Score schnell zu verbessern

Eine der wichtigsten Statistiken im Golf ist 'Greens in Regulation'. Doch selbst die besten Spieler der Welt treffen im Schnitt nur rund 12 pro Runde. Ein Handicap 5 kommt auf etwa 8, ein Handicap 25 auf rund 3. Dein Kurzspiel hingegen kannst du deutlich schneller verbessern und genau hier liegt enormes Potenzial für tiefere Scores. Wie schaffst du es, aus Green-Nähe regelmässig mit 2 statt 3 oder 4 weiteren Schlägen einzulochen? An diesem Integrationstag lernst du die entscheidenden Strategien und setzt sie direkt auf dem Platz um.

Das lernst du:

- Wie fehlerverzeihend deine Schläger im Kurzspiel wirklich sind
- Wann du Chippen und wann du Pitchen solltest und warum
- Wie du einfach und kontrolliert aus dem Bunker spielst
- Welche Strategien dir rund ums Grün am meisten Schläge sparen

Dein Nutzen:

Weniger unnötige Schläge, mehr Up-and-Downs und spürbar tiefere Scores, weil dein Kurzspiel zu deiner Stärke wird.

Mein persönlicher Schwung (Einzelcoaching-Format)

Screening und individuelle Betreuung

Jeder Körper ist anders und genau so individuell sollte auch dein Golfschwung sein. In diesem persönlichen Screening analysieren wir deinen Schwung per Video und finden deine körperlichen Stärken gezielt heraus.

Mit klaren Fragen erfassen wir deine Bedürfnisse und Ziele. Darauf aufbauend erhältst du individuelle Übungen und mentale Strategien, die dein Spiel nachhaltig verbessern. Ziel ist ein gesunder, freier und rhythmischer Schwung, der dein volles Potenzial entfaltet.

Das erwartet dich:

- Individuelles Einzel-Screening mit Videoanalyse
- Persönliches Coaching im mentalen und körperlichen Bereich
- Massgeschneiderte Übungen und konkrete Aufgaben
- Fokus auf genau die Aspekte deines Spiels, die du weiterentwickeln möchtest

Dein Nutzen:

Ein Schwung, der zu dir passt: effizient, stabil und voller Vertrauen. Für dein nächstes Level im Golf.

Deep Dive Intensiv-Wochenende (3 Tage)

Die Grundlagen für dein bestes Golf

In diesem intensiven 3-Tages-Kurs legst du den Grundstein für ein neues Golfspiel. Du verbindest die wichtigsten körperlichen Bewegungsprinzipien mit mentaler Stärke und einem erfolgreichen Kurzspiel – drei Bereiche, die entscheidend für mehr Konstanz und tiefere Scores sind.

Von Freitag bis Sonntag entwickelst du Schritt für Schritt einen freien, gesunden und rhythmischen Schwung, lernst die richtigen mentalen Strategien für den Platz kennen und verbesserst dein Chippen, Pitchen und Putten nachhaltig. Während einer gemeinsamen 9-Loch-Runde am Sonntag integrierst du das Gelernte direkt auf dem Golfplatz.

Das lernst du:

- Die wichtigsten dynamischen Bewegungsprinzipien für einen freien und kraftvollen Schwung
- Mentale Strategien für mehr Fokus, Selbstvertrauen und Konstanz
- Die entscheidenden Grundlagen für ein erfolgreiches Kurzspiel
- Wie du Körper, Geist und Technik zu einer Einheit verbindest
- Die direkte Umsetzung des Gelernten während einer gemeinsamen 9-Loch-Runde

Dein Nutzen:

Ein Wochenende, das dein Golfspiel ganzheitlich verändert. Du gewinnst mehr Länge, Präzision und Konstanz. Zudem nimmst du ein klares System mit nach Hause, das du auf jeder Runde erfolgreich anwenden kannst.