

DYNAMIC-Mastermind – Kursübersicht

Dynamische Bewegungsprinzipien

Grundlagen eines freien, gesunden und rhythmischen Schwungs. Entwickle mehr Schlägerkopfgeschwindigkeit mit weniger Kraft und verbessere Präzision und Konstanz.

● Fokus Body:  100% ● Fokus Mind:  0%

Endlich einfach einlochen

Die wichtigsten Strategien für ein besseres Kurzspiel. Verbessere dein Chippen, Pitchen und Putten und gewinne mehr Sicherheit rund ums Grün.

● Fokus Body:  80% ● Fokus Mind:  20%

Golferfolg beginnt im Kopf

Mentale Strategien für mehr Fokus, Konzentration und Konstanz. Lerne, deine Gedanken gezielt einzusetzen und auch unter Druck dein Potenzial abzurufen.

● Fokus Body:  0% ● Fokus Mind:  100%

Bewusst, locker und rhythmisch

Entwickle einen runden, entspannten Schwung mit stabilem Rhythmus. Lerne, auch unter Druck locker zu bleiben und konstante Schläge abzurufen.

● Fokus Body:  60% ● Fokus Mind:  40%

Frei, leicht und lang

Integration der wichtigsten körperlichen Prinzipien für einen effizienten und kraftvollen Schwung. Verbinde Körperverständnis, Bewegung und Dynamik.

● Fokus Body:  80% ● Fokus Mind:  20%

Denken, schwingen, scoren

Entwickle eine persönliche Pre-Shot Routine für mehr Sicherheit und Konstanz. Klare Entscheidungen vor jedem Schlag helfen dir, auch unter Druck präsent zu bleiben.

● Fokus Body:  20% ● Fokus Mind:  80%

Mit Gewissheit geniales Golf (2 Tage)

Die Sieger-Mentalität für emotional stabile Runden. Lerne, Vertrauen aufzubauen, negative Emotionen loszulassen und mit Freude dein bestes Golf zu spielen.

● Fokus Body:  20% ● Fokus Mind:  80%

Integrationstag Tempo

Finde dein optimales Schwungtempo und verbessere Rhythmus, Timing und Ballgefühl. Mehr Kontrolle, mehr Länge und mehr Vertrauen in dein Spiel.

● Fokus Body:  40% ● Fokus Mind:  60%  Integration auf dem Golfplatz

Integrationstag Balance

Verbessere Ballkontakt, Präzision und Stabilität durch optimale Balance im Schwung. Entwickle einen kraftvollen und gleichzeitig mühelosen Bewegungsablauf.

● Fokus Body:  40% ● Fokus Mind:  60%  Integration auf dem Golfplatz

Integrationstag Spannung

Die optimale Mischung aus Lockerheit und Kraft. Lerne, Spannung gezielt einzusetzen und auch unter Druck entspannt zu schwingen.

● Fokus Body:  40% ● Fokus Mind:  60%  Integration auf dem Golfplatz

Integrationstag Kurzspiel

Die wichtigsten Strategien rund ums Grün für schnell tiefere Scores. Verbessere deine Entscheidungen und spare unnötige Schläge im Kurzspiel.

● Fokus Body:  60% ● Fokus Mind:  40%  Integration auf dem Kurzplatz

Mein persönlicher Schwung (Einzelcoaching-Format)

Individuelle Analyse und Betreuung mit Videoanalyse. Entwickle deinen persönlichen Schwung und erhalte konkrete Übungen für deine Weiterentwicklung.

● Fokus Body:  80% ● Fokus Mind:  20%

Deep Dive-Wochenende (3 Tage)

Das ganzheitliche 3-Tages-Erlebnis für einen freien Schwung, mentale Stärke und tiefere Scores. Du kombinierst die wichtigsten BodyMind.Golf-Prinzipien aus Bewegung, Kurzspiel und Mentaltraining und integrierst sie direkt während einer gemeinsamen 9-Loch-Runde auf dem Platz.

● Fokus Body:  60% ● Fokus Mind:  40%  Integration auf dem Golfplatz