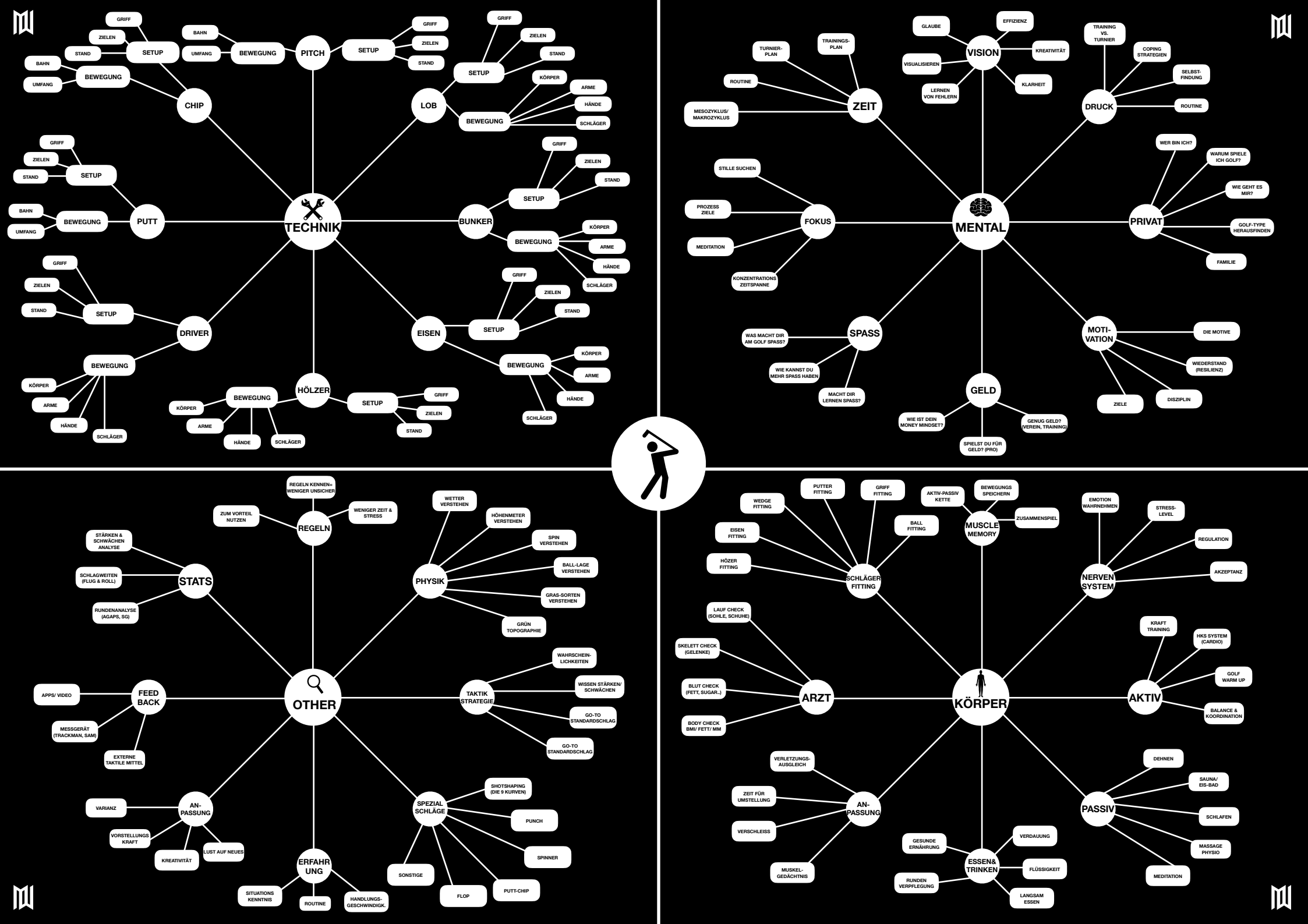
TECHNIK
PITCH
SETUP
GRIFF
ZIELEN
STAND
BEWEGUNG
BAHN
UMFANG
CHIP
LOB
PUTT
BUNKER
DRIVER
EISEN
HÖLZER
KÖRPER
ARME
HÄNDE
SCHLÄGER
MENTAL
VISION
EFFIZIENZ
GLAUBE
KREATIVITÄT
VISUALISIEREN
LERNEN VON FEHLERN
KLARHEIT
ZEIT
TRAININGS-PLAN
TURNIER-PLAN
ROUTINE
MESOZYKLUS/ MAKROZYKLUS
DRUCK
TRAINING VS. TURNIER
COPING STRATEGIEN
SELBST-FINDUNG
ROUTINE
FOKUS
STILLE SUCHEN
PROZESS ZIELE
MEDITATION
KONZENTRATIONS ZEITSPANNE
PRIVAT
WER BIN ICH?
WARUM SPIELE ICH GOLF?
WIE GEHT ES MIR?
GOLF-TYPE HERAUSFINDEN
FAMILIE
SPASS
WAS MACHT DIR AM GOLF SPASS?
WIE KANNST DU MEHR SPASS HABEN
MACHT DIR LERNEN SPASS?
MOTI-VATION
DIE MOTIVE
WIEDERSTAND (RESILIENZ)
DISZIPLIN
ZIELE
GELD
WIE IST DEIN MONEY MINDSET?
GENUG GELD? (VEREIN, TRAINING)
SPIELST DU FÜR GELD? (PRO)
STATS
STÄRKEN & SCHWÄCHEN ANALYSE
SCHLAGWEITEN (FLUG & ROLL)
RUNDENANALYSE (AGAPS, SG)
REGELN
REGELN KENNEN= WENIGER UNSICHER
ZUM VORTEIL NUTZEN
WENIGER ZEIT & STRESS
PHYSIK
WETTER VERSTEHEN
HÖHENMETER VERSTEHEN
SPIN VERSTEHEN
BALL-LAGE VERSTEHEN
GRAS-SORTEN VERSTEHEN
GRÜN TOPOGRAPHIE
OTHER
FEED BACK
APPS/ VIDEO
MESSGERÄT (TRACKMAN, SAM)
EXTERNE TAKTILE MITTEL
TAKTIK STRATEGIE
WAHRSCHEIN-LICHKEITEN
WISSEN STÄRKEN/ SCHWÄCHEN
GO-TO STANDARDSCHLAG
GO-TO STANDARDSCHLAG
AN-PASSUNG
VARIANZ
VORSTELLUNGS KRAFT
KREATIVITÄT
LUST AUF NEUES
ERFAHR UNG
SITUATIONS KENNTNIS
ROUTINE
HANDLUNGS-GESCHWINDIGK.
SPEZIAL SCHLÄGE
SHOTSHAPING (DIE 9 KURVEN)
PUNCH
SPINNER
PUTT-CHIP
FLOP
SONSTIGE
KÖRPER
SCHLÄGER FITTING
WEDGE FITTING
PUTTER FITTING
GRIFF FITTING
EISEN FITTING
HÖZER FITTING
BALL FITTING
MUSCLE MEMORY
AKTIV-PASSIV KETTE
BEWEGUNGS SPEICHERN
ZUSAMMENSPIEL
NERVEN SYSTEM
EMOTION WAHRNEHMEN
STRESS-LEVEL
REGULATION
AKZEPTANZ
ARZT
LAUF CHECK (SOHLE, SCHUHE)
SKELETT CHECK (GELENKE)
BLUT CHECK (FETT, SUGAR..)
BODY CHECK BMI/ FETT/ MM
AKTIV
KRAFT TRAINING
HKS SYSTEM (CARDIO)
GOLF WARM UP
BALANCE & KOORDINATION
AN-PASSUNG
VERLETZUNGS-AUSGLEICH
ZEIT FÜR UMSTELLUNG
VERSCHLEISS
MUSKEL-GEDÄCHTNIS
PASSIV
DEHNEN
SAUNA/ EIS-BAD
SCHLAFEN
MASSAGE PHYSIO
MEDITATION
ESSEN& TRINKEN
GESUNDE ERNÄHRUNG
VERDAUUNG
FLÜSSIGKEIT
RUNDEN VERPFLEGUNG
LANGSAM ESSEN