



GOLF CLUB ST. LEON-ROT

Golf & Yoga

Intensivwochenende
vom 06. bis 07. April 2024

Erleben Sie beim Intensivwochenende eine neue Herangehensweise an Ihr Golfspiel: Stabilität, Balance, Kraft und Flexibilität, Achtsamkeit, mentale Stärke und Konzentration sind die Qualitäten, die Ihr Golfspiel auf das nächste Level bringen. In Ihrer Yogapraxis werden Sie sie wiederfinden und Ihre Golfperformance verbessern. Ankommen, um Stress loszulassen – Tief durchatmen, um Dich zu zentrieren – Erden, um abzuschlagen für ein besseres Handicap.

PROGRAMM

Samstag:

- 08:30–09:45 Uhr Yoga am Morgen (Arrive & Breathe) mit Begrüßung und Vorstellung
- 09:45 Uhr gemeinsames, gesundes Frühstück im Restaurant Ace of Clubs
- 10:45–12:45 Uhr Golf / Langes Spiel – Warm Up, Yoga & Golf, Effektives Training, Ideen für Dein eigenes Training
- 12:45 Uhr Mittagspause mit der Option auf gemeinsames Mittagessen im Halfway House auf SZ-Basis*
- 13:45–15:45 Uhr Golf / Kurzes Spiel – Putten und Chippen, Situationstraining
- 16:00–17:15 Uhr Yoga am Nachmittag (Balance & Silence)
- 17:20 Uhr gemeinsame Feedbackrunde

Sonntag:

- 08:30–09:45 Uhr Yoga am Morgen (Awake & Stretch)
- 09:45 Uhr gemeinsames Frühstück im Restaurant Ace of Clubs
- 10:30–12:00 Uhr Golf / Wedge-o-Drom – Pitchen und Bunker
- 12:30 Uhr Mittagspause mit der Option auf gemeinsames Mittagessen im Halfway House auf SZ-Basis*
- 13:30–15:00 Uhr Golf / Abschlussturnier Bambiniplatz (5 Loch)
- 15:10–16:25 Uhr Yoga am Nachmittag (Chill Out & Relax)
- 16:30 Uhr gemeinsame Verabschiedung



Hatha und Vinyasa Yoga
mit Yogalehrerin
Traudl Lawinger-Thome
(YogaConnect)



Golftraining – themenbezogen –
mit PGA Golf Professional
Anne-Catrin Ernst

INKLUSIVE

- Yoga- und Golfunterricht an zwei Tagen (siehe Programm)
- Frühstück jeweils Samstag und Sonntag sowie Erfrischungsgetränke tagsüber
- Nutzung unserer Clubhauseinrichtungen (Yogaraum, Umkleide- und Duschbereiche)
- Nutzung unserer Übungsgrüns sowie Driving Range an beiden Tagen außerhalb der Yoga- und Golfeinheiten für Ihr eigenes Training

2 Tage
Golf & Yoga

Intensivwochenende
06.-07.04.2024

Anmeldung bis
29.03.2024

VORAUSSETZUNGEN FÜR DIE TEILNAHME

- DGV-Platzreife bzw. mindestens HCPI +54
- Yoga-Vorkenntnisse sind von Vorteil

PREISE

385,- € für Mitglieder des Golf Club St. Leon-Rot

395,- € für unsere Gäste

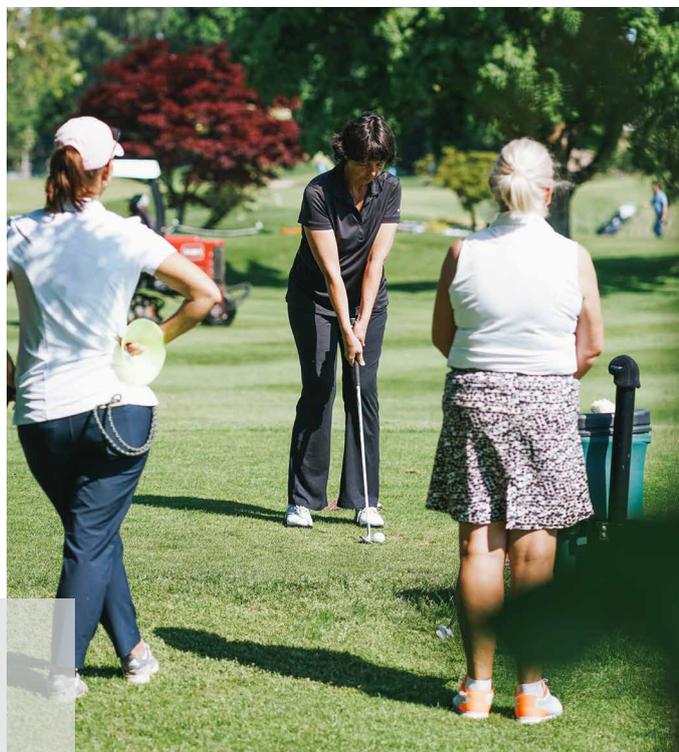
* Optional kann ein Mittagessen für 14,50 € pro Tag dazu gebucht werden. Bitte informieren Sie uns bei der Buchung, wenn Sie dies wünschen oder Sie speisen à la carte.

HOTELEMPFEHLUNG:

Wir haben ein preisreduziertes Kontingent im Hotel Arts & Restaurant Konoba in St. Leon-Rot (OT St. Leon) für unsere Teilnehmer/innen vorreserviert.

Die Entfernung zum Golf Club beträgt circa 10 Minuten mit dem PKW; die Bushaltestelle „Neue Heimat“ mit Anbindung an die Haltestelle des Golf Clubs „Opelstraße“ ist fußläufig erreichbar.

Für die Inanspruchnahme eines vorreservierten Zimmers wenden Sie sich gerne direkt an das Hotel Arts unter info@hotel-arts.de oder +49 6227 3 99 77 90 (Stichwort „Golf & Yoga“).



ANMELDUNG

- Über die Webseite www.gc-slr.de/akademie/kurskalender bzw. hier mithilfe Ihrer PC Caddie Online Zugangsdaten (Registrierung kann beim Log-In erfolgen).
- Per E-Mail an akademie@gc-slr.de (bitte übermitteln Sie uns hierbei direkt Ihre persönlichen Daten wie Vorname, Nachname, Handicap und Heimatclub).
- Meldeschluss ist der 29. März 2024.

Neben Vinyasa Yoga werden Praktiken aus der Pilatestechnik, dem neurozentrierten Training sowie Faszientraining in den Unterricht miteinfließen, die Ihr Golfspiel verbessern werden.

Was Sie Ihrem Körper beibringen und wie Sie diesen vorbereiten, bestimmt, womit Sie in Zukunft auf höchstem Leistungsniveau arbeiten.

Für weitere Rückfragen stehen Ihnen die Golf-Akademie sowie die Trainerinnen gerne zur Verfügung (akademie@gc-slr.de).

Wir freuen uns auf Sie!

#welovethegame