

# GOLF SCHULE ZÜRICH

## Golfkurse mit Swiss PGA Pro Jan Krizek Qualification Class AA

### Schnupperkurs

#### Beschreibung

In diesem Kurs tauchen Sie in die Welt des Golfens ein. Sie erfahren alles Wichtige und erlernen die ersten Schritte vom Putting bis zum langen Spiel.

#### Inhalt

- Aufwärmen
- Einführung in den Golfsport (Golfplatz, Golfmaterial, Golfspiel und Golfgeschichte)
- Demonstration der Golfschwünge durch den Golf Pro
- Einführung in die Grundtechnik des Golfswings

#### Ziel

- Spass beim Golfen entdecken
- Kennen lernen der Sportart Golf
- Herausfinden, ob Golf Ihre neue Sportart wird

#### Voraussetzung

Sportliche Kleidung und Schuhe

#### Teilnehmer

Max. 8 Personen, 2 Lektionen à 60 Minuten  
CHF 140.– / Person (min. 2 Personen)  
Einzelunterricht Preis nach Absprache  
März – Oktober

---

#### Für ein unverbindliches Beratungsgespräch

Telefon +41 76 566 37 61  
info@golfschule-zuerich.ch  
www.golfschule-zuerich.ch

---



### GOLFSCHULE ZÜRICH

**Jan Krizek**

Seenerstrasse 167

8405 Winterthur

Telefon +41 76 566 37 61



## Anfängerkurs

---

### **Beschreibung**

Sie erlernen die Grundlagen des Golfspiels unter fachkundigen Anweisungen des Golf Pros. Sie üben Abschlüsse auf der Driving Range, Chippen, Pitchen und Putten.

### **Inhalt**

- Aufwärmen
- Putten, Chippen, Pitchen und Bunkerschläge
- Bewegungen automatisieren
- Golf ABC
- Sicherheit auf der Driving Range vermitteln

### **Ziel**

- Spass beim Golfen
- Kennen lernen der Sportart Golf
- Sicherheit auf der Driving Range vermitteln

### **Voraussetzung**

Sportliche Kleidung und Schuhe

### **Teilnehmer**

Max. 8 Personen, 5 Lektionen à 60 Minuten CHF 390.– / Person (min. 2 Personen).

Einzelunterricht Preis nach Absprache

März – Oktober

## Bambinikurs (bis 7 Jahre)

---

### **Beschreibung**

Einsteigerkurs, es braucht keinerlei Erfahrung.

### **Inhalt**

- Aufwärmen
- Den Einstieg in den Golfsport spielerisch erlernen
- Regeln des Golfspiels auf einfache Art erklären
- Sicherheit auf der Driving Range vermitteln

### **Ziel**

- Spass und Freude haben
- Spielerisch lernen

### **Voraussetzung**

Sportliche Kleidung und Schuhe

### **Teilnehmer**

Max. 8 Kinder, 50 Minuten, ganze Gruppe pauschal CHF 90.–

April – Oktober

## Juniororenkurse (ab 7 Jahre)

---

### **Beschreibung**

Juniororen erlernen spielerisch Golf.

### **Inhalt**

- Aufwärmen
- Golfschwung
- Putten, Chippen, Pitchen und Bunkerschläge
- Kleines Golf ABC
- Etikette

### **Ziel**

- Spass und Freude haben
- Spielerisch lernen
- Sicherheit auf der Driving Range vermitteln
- Putting-Wettbewerb

### **Voraussetzung**

Sportliche Kleidung und Schuhe

### **Teilnehmer**

Max. 8 Juniororen, 60 Minuten, ganze Gruppe pauschal CHF 100.–  
April – Oktober

## Jugendkurse

---

### **Beschreibung**

Früh übt sich...

Es werden 4 Tests angeboten.

### **Inhalt**

#### **Bronze**

Dieser einführende Kurs führt die jungen Golfer altersgerecht in die Welt des Golfspiels. Sie erlernen alle notwendigen Basistechniken und erwerben das grundsätzliche Wissen über die Etikette. Auch das Spiel auf dem Kurzplatz kommt nicht zu kurz, denn das Lernen soll auch Spass machen. Abschliessend wird ein Test abgelegt und jeder Teilnehmer erhält eine Urkunde.

#### **Silber**

Im Silberkurs wird auf dem Gelernten des Bronzekurses aufgebaut. Die technischen Fähigkeiten, sowie das Grundwissen über Regeln und Etikette werden verbessert. Auch hier wird am Ende ein Test abgelegt, der für den folgenden Golfkurs qualifiziert. Zur Teilnahme sind der erfolgreich bestandene ASG-Bronzetest oder ein vergleichbares Leistungsniveau Voraussetzung.

## **Gold**

In diesem Kurs werden alle Kriterien der ASG-Jugend Golf Tests (Putten, Holzspiel und Rasenabschlag) abgenommen. Der Silbertest oder ein vergleichbares Leistungsniveau sind hier die Voraussetzungen.

## **Platin**

Dieser Kurs soll zur Vertiefung des bisher Erlernten dienen. Die jungen Golfer werden optimal auf die praktische Prüfung vorbereitet.

Der Kurs ist für Kinder sowie für Jugendliche sinnvoll, die sich auch nach der Platzreife weiter verbessern möchten. Voraussetzung ist der erfolgreich bestandene Golf test oder ein vergleichbares Leistungsniveau.

Bestandener Gold- / Platin- + Regelkurs + 9 Punkte auf dem 9-Loch = PR

## **Ziel**

- Spass und Freude haben
- Platzreife

## **Teilnehmer**

Max. 8 Jugendliche, Preis nach Absprache  
April – Oktober

## **Kurse für Fortgeschrittene**

---

### **Beschreibung**

Verbesserung aller Grundschläge. Üben mit langen Eisen, Hölzern und Driver.

### **Inhalt**

- Aufwärmen
- Putten, Chippen, Pitchen und Bunkerschläge
- Spiel mit langen Eisen
- Spiel mit Hölzern und Driver
- Bewegungen automatisieren
- Regeln und Etikette

### **Ziel**

- Spass beim Golfen
- Verbesserung Ihrer Spielfähigkeiten
- Vorbereitung für die Platzreifepfung

### **Voraussetzung**

Eigene Golfausrüstung

### **Teilnehmer**

Max. 5 Personen, 5 Lektionen à 60 Minuten CHF 440.– / Person (min. 2 Personen).  
Einzelunterricht Preis nach Absprache  
März – Oktober

## **Mentalkurs**

---

### **Beschreibung**

Golferfolg beginnt im Kopf.

Der Kopf entscheidet über Erfolg oder Niederlage.

### **Inhalt**

- Selbstvertrauen stärken
- Mentale Stärke / Intuition nutzen
- Ziele setzen und erreichen
- Nervosität, Stress und Aufregung minimieren

### **Ziel**

- Innere Blockaden überwinden
- Mehr Selbstvertrauen und positives Denken auf dem Golfplatz

### **Voraussetzung**

Platzreife oder Handicap

### **Teilnehmer**

2 – 4 Personen, 2 Lektionen à 60 Minuten CHF 140.– / Person

Januar – Dezember

---

**Für ein unverbindliches Beratungsgespräch**

## **GOLFSCHULE ZÜRICH**

### **Jan Krizek**

Seenerstrasse 167

8405 Winterthur

Telefon +41 76 566 37 61

[info@golfschule-zuerich.ch](mailto:info@golfschule-zuerich.ch)

[www.golfschule-zuerich.ch](http://www.golfschule-zuerich.ch)

---