

## Aktiv-Camp „Golfen für Fortgeschrittene – Verbessere dein Spiel nachhaltig“

10. bis 13. Juli 2025

Unser Fortgeschrittenen Golfcamp ist die perfekte Gelegenheit, dein Golfspiel strategisch und mental auf ein neues Niveau zu heben. Das Camp kombiniert umfassendes Training auf der Gemma Golfn Driving Range mit einem klaren Fokus auf Course Management und Performance Training.

Was dich erwartet:

- **Course Management:** Lerne, wie du die richtige Platzstrategie für jede Spielsituation entwickelst. Unser Training zeigt dir, wie du dein Spiel über 18 Löcher effektiv planst, um deine Stärken gezielt einzusetzen und mehr Up & Downs zu erreichen. Verstehe, wie du deine Schlagvielfalt erhöhen und das Gelernte von der Driving Range direkt auf den Platz übertragen kannst.
- **Performance Training:** Erhalte wertvolle mentale Techniken, die dir helfen, in entscheidenden Momenten ruhig und konzentriert zu bleiben. Dieses Training unterstützt dich dabei, mehr Konstanz in deinem Spiel zu erreichen und die Freude am Golfen zu steigern.

### Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- 2 Stunden Golf PRO Toptracer Einschulung und Training inkl. Rangebälle an einer der modernsten Golf Toptracer Driving Ranges Österreichs
- 9,5 Stunden professionelle Betreuung durch Golf-Pros
- Inputs zu den Schwerpunkten:
- Course Management für eine optimale Platzstrategie
- Performance Training zur Verbesserung der mentalen Stärke
- Ernährung vor der Runde
- Umsetzen des Gelernten auf dem Platz (3x18 Löcher Metzenhof Greenfee inklusive)

### Zielgruppe

Fortgeschrittene Golfspieler, die bereits über eine Turnierlizenz verfügen und bei einem Golfverein aktiv Mitglied sind.

### Seminarleitung

Florian Haempel  
PGA of Austria Fully Qualified Professional,  
staatlich geprüfter Golfinstruktor



gratis  
BIA-Messung im  
Wert von mind.  
50 Euro

Messung der Körper-  
zusammensetzung  
(Muskel-, Fettmasse,  
Wasser)



Hotel Golfpark Metzenhof  
Dörfling 2  
4484 Kronstorf  
metzenhof.at

### Preis

**550,00 € Paketpreis\***  
**-100,00 € SVS-Gesundheitshunderter**  
**450,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit**

\* pro Person im DZ, EZ-Zuschlag: 66 Euro  
Stornobedingungen: bis 4 Wochen vor Anreise: kostenlos,  
3 Wochen vor Anreise 25%, 2 Wochen vor Anreise 50%,  
und 1 Woche vor Anreise 80% des Gesamtbetrags.

Nach Beendigung des Camps begleichen Sie bitte die Rechnung im Hotel. Bei Anspruch und Antrag auf einen SVS-Gesundheitshunderter erhalten Sie von der SVS 100 Euro auf Ihr Konto gutgeschrieben.

### Im Preis enthaltene Leistungen

- 3 Übernachtungen in komfortablen Zimmern
- Frühstück an allen Tagen
- Mittagessen/Abendessen laut Programm
- 9,5 Stunden professionelle Betreuung durch Golf-Pros
- 2 Stunden Golf PRO Toptracer Einschulung und Training inkl. Rangebälle
- 3x 18 Löcher Greenfee auf dem Metzenhof Golfplatz
- Zugang und Rabatte zum gut sortierten PRO Shop bei Gemma Golf

### Teilnehmer sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Golfschuhe und Golfkleidung  
Sollten Sie etwas vergessen haben, machen Sie sich keine Sorgen: Unser gut sortierter PRO Shop bei Gemma Golfn auf 80 m<sup>2</sup> bietet alles rund um Golf. Sie finden dort eine umfassende Auswahl an Golfartikeln, sodass Sie bei uns bestens ausgestattet sind, auch wenn etwas zu Hause geblieben ist.

## Programm

### Donnerstag, 10. Juli 2025

bis 15:00	Anreise
15:00	Herzliches Willkommen inkl. Begrüßungsgetränk Vorstellung SVS-Angebote
15:45 Uhr	Bioelektrische Impedanz-Analyse (Messung der Körperzusammensetzung) davor/danach Zeit zur freien Verfügung
17:30-19:00	Genussvolles Abendessen
19:00-21:00	60-minütige Golf PRO Toptracer Einschulung und Golftraining an einer der modernsten Golf Toptracer Driving Ranges Österreichs

### Freitag, 11. Juli 2025

07:00-10:00	Frühstück
10:00-12:00	Intensives Golftraining mit Schwerpunkt Ernährung vor der Runde: Am Freitagvormittag konzentrieren wir uns auf die entscheidende Rolle der Ernährung für Ihr Golfspiel. Unser Golf-Profi zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Ernährung vor der Runde optimal anpassen, um Ihre Leistung zu steigern und Ihre Energie zu maximieren.
12:00-13:00	Mittagsimbiss
13:00-18:00	Anwendung des Gelernten auf dem Platz (18 Löcher Metzenhof Greenfee inklusive)
18:00-20:00	Abendessen

### Samstag, 12. Juli 2025

07:00-08:30	Frühstück
09:00-13:30	Spiel auf dem Golfplatz mit dem Pro – Schwerpunkt Course Management: Optimale Platzstrategie für jede Spielstärke, Planung des Spiels über 18 Löcher zur maximalen Nutzung der Stärken und Erhöhung der Up & Downs. Tipps zur Schlagvielfalt und Übertragung des Gelernten von der Range auf den Platz.
13:30-15:00	Mittagessen
15:00-17:00	Golftraining mit Schwerpunkt Performance Training: Ergänzung zum Techniktraining, Verbesserung der mentalen Stärke für mehr Konstanz und Freude am Spiel
17:00-17:45	Feedbackrunde
18:00-20:00	Abendessen

### Sonntag, 13. Juli 2025

07:00-10:00	Frühstück
10:00-15:00	Umsetzung des Gelernten auf dem Golfplatz (18 Löcher Metzenhof Greenfee inklusive)

Eventuelle Änderungen vorbehalten.