

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

09. bis 12. Juli 2026



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

629,00 € Paketpreis*

-100,00 € SVS-Gesundheitshunderter

529,00 € 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-Gesundheits-hunderter 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

Teilnehmende 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 m² 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, 09. Juli 2026

bis 15:00 Uhr	Anreise
15:00 Uhr	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 Uhr	Genussvolles Abendessen
19:00-21:00 Uhr	60-minütige Golf PRO Toptracer Einschulung und Golftraining an einer der modernsten Golf Toptracer Driving Ranges Österreichs

Freitag, 10. Juli 2026

07:00-10:00 Uhr	Frühstück
10:00-12:00 Uhr	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 Uhr	Mittagsimbiss
13:00-18:00 Uhr	Anwendung des Gelernten auf dem Platz (18 Löcher Metzenhof Greenfee inklusive)
18:00-20:00 Uhr	Abendessen

Samstag, 11. Juli 2026

07:00-08:30 Uhr	Frühstück
09:00-13:30 Uhr	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 Uhr	Mittagessen
15:00-17:00 Uhr	Golftraining mit Schwerpunkt Performance Training: Ergänzung zum Techniktraining, Verbesserung der mentalen Stärke für mehr Konstanz und Freude am Spiel
17:00-17:45 Uhr	Feedbackrunde
18:00-20:00 Uhr	Abendessen

Sonntag, 12. Juli 2026

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

Eventuelle Änderungen vorbehalten.