

**MENTAL & GOLF INTENSIVTRAINING**

“Was Du mit Deinem Gedanken tust, kann  
Dein Leben verändern - und Deine Leistung”  
(Dr. Richard Suinn-führender US-Sportpsychologe)

**Winterbase 2012**  
**El Rompido Golf Resort\*\*\*\***  
**vom 18. - 25.März 2012**

Mentaltrainerin

Golfprofessional



**Antje Heimsoeth**

**Charly Schuhbeck**



**Leistungen:**

- \* Charterflug München - Sevilla - München mit Air Berlin in Economy
- \* 7 Tage Mietwagen Kat. A je 2 Pers. inkl. Steuern, KM und Vollkasko
- \* 7 Übernachtungen im Hotel El Rompido im Doppelzimmer (Standard)
- \* **Halbpension**
- \* 5x Green Fee 18 Löcher auf dem GC El Rompido
- \* Nutzung der Range inkl. unbegrenzte Bälle auf dem El Rompido GC
- \* Golfunterricht durch **Golf Professional Charly Schuhbeck**
- \* Mentaltraining mit der **Sport NLP Academy Antje Heimsoeth**

**Alle Preise pro Person im Doppelzimmer: € 1.550,- / Einzelzimmerzuschlag € 150,-**

**Golfgepäck bei Air Berlin:** Golfgepäck bei kostet Air Berlin extra!! Top Bonus Service-, Silber- und Goldkarten Inhaber bleiben von der Gebühr befreit! Bitte unten mit ankreuzen. Bitte teilen Sie uns die **TopBonus Nummer bis 8 Tage nach Erhalt** der Rechnung. Danach ist eine Anmeldung nur gegen eine Gebühr von € 20,- möglich (Ä.v). **Anmeldeschluß ist der 15.12.2011** - Mindestteilnehmer 7 Personen - Stornobedingungen: bis 15.12.2011 € 200, ab 16.12.50%, ab 01.01.12 75% und ab dem 01.02.12 95% (Weitere Service Leistungen und ein Auszug aus unseren AGB's finden Sie auf unserer Rückseite!)

Mental- & Golftrainingsreise nach Spanien  
18.03.-25.03.2012  
mit GOLF Professional Charly Schuhbeck  
und Mentaltrainerin Antje Heimsoeth  
in das 4 Sterne Hotel El Rompido,  
Sevilla, Spanien

Fairway Golftravel  
Mittelweg 177, 20148 Hamburg  
Reserv.-Hotline: (+49) (0)40-41497000  
Reisebüro: (+49) (0)40-429374-60  
Fax: (+49) (0)40-429374-79  
E-Mail: info@fairway-golftravel.de  
Veranstalter und Zentrale  
Fairway Golftravel - Travel & Tours GmbH  
GF: Georg Hammer  
Es gelten die gesonderten Stornobedingungen für  
Gruppen.

**Fairway Golftravel - Anmeldeformular**

1. Teilnehmer \_\_\_\_\_

2. Teilnehmer \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_

Tel: \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_

Reisedatum: \_\_\_\_\_ Doppelzi. \_\_\_\_ Einzelzi. \_\_\_\_

Hcp: \_\_\_\_ GC: \_\_\_\_\_

Golfgepäck € 100,- \_\_ TOP-Bonus No \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

# Programm und Ablauf der Mental- & Trainingswoche

Diese Woche hilft dem Golfer sein Spiel mental als auch technisch zu stärken. Wie gehen Sie mit Stress, Druck, Versagensängsten, Kritik, unsympathischen Flight-Partnern und schlechten Schlägen um? Auf diese Frage bekommen Sie in der Golfwoche Antworten. Im Mittelpunkt der Golfwoche stehen Themen wie Pre Shot Routine, strategisches Spiel auf dem Platz, Trainingsroutine, mentale „Hilfsmittel“ für das Spiel, Visualisierungs- und Wahrnehmungsübungen sowie die Arbeit am individuell optimalen Schwung. Trainiert wird mit dem Pro Karl Schuhbeck und Antje Heimsoeth (Golf-Fitnesscoach, Sport- & Golf MentalCoach vieler nat. und internationaler (National-)Mannschaften und Sportler bis zum Olympiasieg).



"Golf ist ein Kompromiss zwischen dem, was dein Inneres dir sagt, dem, was Erfahrung dir rät, und dem, was deine Nerven dir erlauben."  
Bruce Campton, Golfpro

## Seminarziele / Nutzen:

- Verbesserung des Golfspiels und Handicaps durch mentale Stärke
- Viel mehr Spaß auf dem Golfplatz
- Praxistransfer: Anwendung der neuen Erkenntnisse auf das Berufs- und Privatleben
- Optimale Vorbereitung auf Turniere für den sportlich ambitionierten Golfer
- Effektiveres Training

## Unsere Leistungen Für Sie:

- Motivation
- Positives Selbstgespräch, Affirmationen
- Visualisierung und Zielerreichung
- Der optimale Mentalzustand
- Gelassenheit und innere Ruhe
- Vertrauen und Entschlossenheit
- Konzentration und Aufmerksamkeit
- Zweifel und Stress meistern
- Emotionen kontrollieren wie z.B. Frust und Ärger
- Entschlossenheit beim Kurzspiel
- Atmung
- In der Gegenwart sein
- Umgang mit schlechten Schlägen und Ablenkungen / Störungen
- Richtiges Verhalten in Turnieren
- Strategie und Coursemanagement
- Mentales Training auf der Driving Range und Golfcoaching während der Golfrunde
- Lebendige, inspirierende Theorie-Inputs und Einzel- und Gruppenarbeiten im Seminarraum
- Diskussionen und Erfahrungsaustausch
- Seminarunterlagen
- Auf Wunsch: Individuelles Einzel-Golfcoaching mit Antje Heimsoeth (wird extra abgerechnet)

Trainer: Trainiert wird mit dem Golfprofessional Charly Schuhbeck und Antje Heimsoeth

Erfolge von Antje Heimsoeth:

2003 stieg die SportNLPAcademy in das mentale Training und Coaching (Sport, Gesundheit, Wirtschaft, Kinder) ein. Seitdem hat Antje Heimsoeth, Gründerin und Leiterin der Sport- & BusinessNLPAcademy, viele internationalen Mannschaften und Athleten, Ärzte, Unternehmen und Banken erfolgreich als Mentaltrainerin und Coach begleitet.

Unter den Kunden und TeilnehmerInnen unter anderem Sportler und Mannschaften aus folgenden Disziplinen: American Football, Motorcross, Triathlon (Olympia-Siegerin; Ironman), Tanzsport (Europameisterschaft), Basketball (2. Bundesliga, Einzel Nationalmannschaft), Handball (2. Bundesliga, div. Kader), Bogenschießen, Biathlon, Boxen, Reitsport (Welt- und Europameisterschaft, Pony, Western, div. Kader, Bundeskader, Jugend), Eishockey (div. Kader), Fussball (Landes- und Bezirksliga), Frauenfussball (2. Frauenbundesliga), Judo, Tennis (div. Kader), Golf (div. Kader, Epdtour), Feldhockey (div. Kader), Eisstockschießen, Schwimmen (div. Kader), Schießen, Luftpistole, Tischtennis (div. Kader), Mehrkampf, Marathon, Ski Alpin (FIS) und Nordisch, Snowboard, Leichtathletik, Rad (Welt- und Europameisterschaft, RAAM), u.v.m.. Mental trainiert wurden Mannschaften aus Deutschland, Österreich und der Schweiz.

Dozentin an der Hochschule Ansbach - Autorin von vielen Fachartikeln und des Buches "Mental-Training für Reiter", Müller-Rüschlikon - Sprecherin auf nationalen und internationalen Konferenzen. Antje Heimsoeth hat Vorträge, Kadertrainings, Inhouse-Trainings, Teamtrainings, Workshops, Ausbildungen und Seminare in Deutschland, Österreich und Schweiz durchgeführt.

Antje Heimsoeth ist Sprecherin und Gründungsmitglied der Fachgruppe Sport (DVNLP).

Im Februar/März 2012 erscheint das Buch "Golf Mental – Pocket Training", Müller Rüschlikon, Umfang/Abb.: Booklet (96 Seiten) + ca. 50 Karten 4/4farbig + Karabinerhaken (in Mappe)

Weitere Informationen: Siehe unter [www.golfnlpacademy.de](http://www.golfnlpacademy.de), [www.golfwaerts.de](http://www.golfwaerts.de)

## Wichtige Informationen für Ihre Golfreise!

### Golfgepäck:

#### a.) Beförderung

Die Golfgepäckbeförderung ist grundsätzlich kostenpflichtig und muss angemeldet werden. Kunden im Besitz einer Vielfliegerkarte, die Sie von der Gebühr befreien, müssen die Angaben bei Anmeldung/Buchung der Reise an Fairway Golftravel weiterleiten.

#### b.) Versicherung.

Das Golfgepäck ist nur bis 25,- Euro pro Kilo, des tatsächlichen Gewichts der Tasche, versichert. Aus diesem Grund empfehlen wir eine Reisegepäckversicherung.

### Namensänderungen

#### a.) Flüge:

Die Fluggesellschaften berechnen mind. € 50,- pro Person zzgl. der Differenz zum tagesaktuellen Preis. Fairway Golftravel berechnet zusätzlich für jede Änderung eine Gebühr von € 50,- pro Person.

#### b.) Hotel:

Bei einer Reduzierung oder Teilstornierung berechnen wir mind. € 50,- pro Person.

### Kreditkarte

#### a.) Zahlung mit der Kreditkarte:

Wir akzeptieren die Mastercard, Visa und American Express. Hiefür berechnen wir Ihnen ein Disagio von 1% des Reisepreises.

#### b.) Mietwagen:

Für die Anmietung eines Mietwagens benötigen die Fahrer eine gültige Kreditkarte und Führerschein. Sollte Sie nicht im Besitz der beiden obigen Punkte sein, bitten wir Sie, dies bei der Buchung anzugeben. Änderung nach Erhalt der Rechnung werden mit mind. € 50,- pro Person berechnet.

Alle Angaben ohne Gewähr und Änderungen bleiben vorbehalten!

Besuchen Sie die komplette Reisewelt der Travel & Tours GmbH im Web!



[www.visit-canade.de](http://www.visit-canade.de)



[www.visit-nyc.de](http://www.visit-nyc.de)



[www.visit-emirates.de](http://www.visit-emirates.de)



[www.golflerher-reisen.de](http://www.golflerher-reisen.de)