

## STEFAN QUIRMBACH SPEZIALKURS SCHWUNG LÄNGER & GERADER!

- man gönnt sich ja sonst nichts -

Dies ist der Kurs, in dem Stefan Quirmbach persönlich unterrichtet. In den drei Tagen werden vor allem die Komponenten des langen Spiels analysiert und verbessert. Für die Teilnahme wird ein Handicap von 36 empfohlen.

Teilnehmerzahl je Pro:	mindestens 4, maximal 6 Teilnehmer
Kursdauer:	(600 Min.) 12 TE à 50 Min.
Inhalt:	- Schwunganalyse mit Video - Training Eisen und Hölzer
Leistungen:	- Unterricht durch Stefan Quirmbach - Drivingrangegebühr - Drivingrangebälle während des Unterrichts - Unterrichtshilfsmittel nach Bedarf - Unterricht mit Videounterstützung - Kursunterlagen
Kurstage / Beginn:	3 Tage Di. - Do. / Beginn Dienstags 11.00 Uhr
Preis:	489,- € pro Person <b>439,- € pro Person Aktionspreis</b> ←
Termine:	<b>06.04.</b> / 18.05. / <b>20.07.</b> / 10.08. / 05.10.

## STEFAN QUIRMBACH SPEZIALKURS BESSER ANNÄHERN!

- man gönnt sich ja sonst nichts -

Dies ist der Kurs, in dem Stefan Quirmbach persönlich unterrichtet. An zwei Tagen werden die vier Grundtechniken des kurzen Spiels analysiert und verbessert. Nach dem Kurs haben die Teilnehmer ein umfassendes Verständnis, welche Technik sie wann anwenden sollten. Für die Teilnahme wird ein Handicap von 36 empfohlen.

Teilnehmerzahl je Pro:	mindestens 4, maximal 6 Teilnehmer
Kursdauer:	(500 Min.) 10 TE à 50 Min.
Inhalt:	- Putten, Chippen, Pitchen und Bunkerschläge - SAM Putt Lab Analyse - Kurzspieltests
Leistungen:	- Unterricht durch Stefan Quirmbach - Drivingrangegebühr - Drivingrangebälle während des Unterrichts - Unterrichtshilfsmittel nach Bedarf - Kursunterlagen
Kurstage / Beginn:	2 Tage Fr. / Sa., Beginn Freitags 10.30 Uhr
Preis:	399,- € pro Person
Termine:	18.06. / 20.08.

Wir arbeiten mit



### Allgemeine Informationen zum Kursprogramm:

#### ■ Grundpaket in jedem Kurs:

Unterricht durch PGAoG Professionals, Bälle während des Unterrichts, Platzgebühren lt. Kursbeschreibung, Leihschläger, Einsatz von Video und Unterrichtshilfsmittel nach Bedarf.

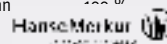
Die Mindestteilnehmerzahl beträgt jeweils 4 Personen. Sollte die Mindestteilnehmerzahl eine Woche vor Kursbeginn nicht erreicht sein, so wird die Stundenzahl abhängig vom Kurs und der angemeldeten Personenzahl reduziert. Die Teilnehmer werden darüber informiert und können bei Bedarf und auf Wunsch weitere Stunden zubuchen.

Der angegeben Preis gilt pro Person. Jugendliche bzw. Studenten bis zum 27. Lebensjahr erhalten 20 % Nachlass auf die regulären Kurspreise. Mitglieder des Golfclub Hardenberg erhalten auf alle Kurse mit regulären Preisen 10 %.

Während der Sommerferien in Niedersachsen und in den Monaten Oktober und November gelten bei einigen Kursen **Aktionspreise** ←

Die Anmeldung zu einem Kurs gilt als verbindlich.

Stornobedingungen:	14 Tage vor Kursbeginn	25 %
	7 Tage vor Kursbeginn	60 %
	1 Tag vor Kursbeginn	80 %
	Am Tag des Kursbeginns	100 %



Gemeinsam mit der Hanse Merkur Versicherung bieten wir für alle Kurse eine Reiserücktrittsversicherung an, die auch bei kurzfristigen Absagen für die anfallenden Stornogebühren eintritt. Bitte fordern Sie die detaillierten Informationen an.

Änderungsvorbehalt: Bei allen Kursen behält sich die SQ Golfschule vor, das Programm, die Leistungen und die Inhalte zu ändern.



HARDENBERG

GOLF RESORT

GOLF RESTAURANT  
LUT LEVERSHAUSEN



GOLEFSCHULE  
STEFAN QUIRMBACH

[www.StefanQuirmbach.de](http://www.StefanQuirmbach.de)

### Adresse

Stefan Quirmbach Golfschule  
im Hardenberg GolfResort  
Levershausen · D-37154 Northeim

Tel. im Club: +49(0)5551 9102313 · Fax +49(0)5551 9102314

### Büro & Verwaltung

Planckstraße 21 · 37073 Göttingen  
Tel. +49(0)551 797789-1 · Fax +49(0)551 797789-3  
[www.StefanQuirmbach.de](http://www.StefanQuirmbach.de) · [info@StefanQuirmbach.de](mailto:info@StefanQuirmbach.de)



Die individuelle Golfschule im Herzen Deutschlands

KURSPROGRAMM 2010

SPEZIALKURSE ■ ■ ■



Perfekt trainieren auf dem  
HARDENBERG



Titleist

FOOTJOY  
#1 SHIRT AND GLOVE IN GOLF

# UNSERE SPEZIALKURSE



Auch für die Saison 2010 haben wir einen Flyer mit den Spezialkursen zusammengestellt. Bei Spezialkursen handelt es sich entweder um Kurse für ganz bestimmte Zielgruppen oder um Kurse, die von Stefan Quirnbach persönlich geleitet werden.

**LADIES** sind uns sehr ans Herz gewachsen, daher gibt es mit dem Grundkurs und dem Fortgeschrittenkurs – in dem Stefan Quirnbach unterrichtet – zwei Kurse für die Zielgruppe der Damen.

Der **SENIORENKURS** wurde nochmals inhaltlich überarbeitet. Er wendet sich an alle, die unter ihresgleichen einen individuellen, altersgerechten Schwung erlernen und ihr Spiel verbessern wollen.

Der **Schmerzfri BESSER Golfen** ist deutlich schlanker geworden. Stefan Quirnbach legt sein Hauptaugenmerk darauf, Ihren individuellen Schwung auf Ihre medizinische Probleme hin zu analysieren und zu verbessern. Die medizinischen und physiotherapeutischen Zusatzangebote sind als Bausteine jederzeit zubuchbar.

Der **STEFAN QUIRNBACH SPEZIALKURS** ist weiterhin im Programm. Zusätzlich gibt es einen SQ Spezialkurs ausschließlich über das kurze Spiel. Der Kurs trägt den Namen BESSER Annähern und das sollte Ihnen nach der Teilnahme auch gelingen.

Wenn Sie bei den Terminen oder in den Inhalten nicht das Richtige für sich finden, stellen wir Ihnen gerne Ihren privaten Spezialkurs zusammen!

Stefan Quirnbach

## SPEZIALKURS „LADIES ONLY“

- der Grundkurs -

Das Course Rating hat bewiesen, dass Frauen anders Golf spielen. Die weibliche Anatomie kann nicht soviel Muskelmasse aufbauen. Daher müssen Frauen technisch besser schwingen, um die fehlende Kraft wett zu machen. In dem Ladies Only Grundkurs wird Ihr Schwung mit Video analysiert. Beim Schwungtraining liegt der Schwerpunkt auf Länge und Konstanz. Zusätzlich werden die 4 Basistechniken des kurzen Spiels trainiert. Am Nachmittag des zweiten Tages können Sie auf einem der Meisterschaftsplätze das Erlernte auf 9 Loch ausprobieren.

Teilnehmerzahl je Pro:	mindestens 4, maximal 6 Ladies	
Kursdauer:	(700 Min.) 14 TE à 50 Min.	
Inhalt:	Fr.	3 TE Analyse Schwung und kurzes Spiel 2 TE Training
	Sa.	2,5 TE Training Schwung 2,5 TE Training kurzes Spiel
	So.	1 TE Training kurzes Spiel 1 TE Training Schwung 2 TE Videovergleich vorher – nachher
Leistungen:	■ <b>Grundpaket</b> und - 1 Greenfee über 9 Löcher auf einem der Meisterschaftsplätze des GC Hardenberg - Kursunterlagen	
Kurstag / Beginn:	3 Tage / Fr. - So. / Beginn Freitags 10.00 Uhr	
Preis:	389,- € pro Lady	
Termine:	30.04. / 21.05. / 18.06.	

## SPEZIALKURS „LADIES ONLY“

- der „Fortgeschrittenen Kurs“ mit Stefan Quirnbach -

Die Voraussetzungen sind ähnlich, wie bei dem LO-Grundkurs: der Kurs richtet sich an „Ladies Only“. In diesem Kurs, der von Stefan Quirnbach persönlich gehalten wird, liegt der Schwerpunkt in der weiteren Verbesserung der individuellen Schwungtechnik, sowie im Training der Basistechniken des kurzen Spiels, die um Lob und Bunker-schläge ergänzt werden. Teilnehmen dürfen Ladies, die entweder an einem LO-Grundkurs oder an einem SQ Spezialkurs teilgenommen haben oder über eine Vorgabe von 32 und besser verfügen.

Teilnehmerzahl je Pro:	mindestens 4, maximal 6 Ladies	
Kursdauer:	(700 Min.) 14 TE à 50 Min.	
Inhalt:	1. Tag	3 TE Analyse mit Video 2 TE Training
	2. Tag	2,5 TE Training Schwung 2,5 TE Training kurzes Spiel
	3. Tag	1 TE Training kurzes Spiel 1 TE Training Schwung 2 TE Videovergleich vorher – nachher
Leistungen:	■ <b>Grundpaket</b> und - 1 Greenfee über 9 Löcher auf einem der Meisterschaftsplätze des GC Hardenberg - Kursunterlagen	
Kurstag / Beginn:	3 Tage / Beginn 1. Tag 10.00 Uhr	
Preis:	555,- € pro Lady <b>495,- € pro Lady Aktionspreis</b> ←	
Termine:	11.05. / 01.06. / <b>08.07.</b>	

## SENIORENKURS

- Für Golfer/Innen ab Jahrgang 1950 und älter -

Dieser Kurs ist auf die golferischen und biologischen Gegebenheiten des Alters abgestimmt. Die Inhalte dieses Spezialkurses informieren darüber und berücksichtigen diese bei den Kursinhalten. Dabei wird kein Einheitsschwung vermittelt, sondern auf jede/n Teilnehmer/in individuell eingegangen. Neben dem technischen Training von Schwung und kurzes Spiel steht auch das Üben von Spielsituationen auf dem Platz sowie eine Equipmentberatung auf dem Programm.

Teilnehmerzahl je Pro:	mindestens 4, maximal 6 Teilnehmer	
Kursdauer:	(750 Min.) 15 TE à 50 Min.	
Inhalt:	Mo.	1 TE Vortrag zum Thema 2 TE Schwung Analyse per Video 2 TE Training kurzes Spiel
	Di.	3 TE Schwung Training/Video 3 TE kurz Spieltraining
	Mi.	2 TE Schwungtraining Abschluss 2 TE Situationstraining / Taktik auf dem Public Course
Leistungen:	■ <b>Grundpaket</b> und 1 Greenfee auf dem Public Course	
Kurstage / Beginn:	3 Tage Mo. - Mi. / Beginn Montags 10.00 Uhr	
Preis:	399,- € pro Person <b>349,- € pro Person Aktionspreis</b> ←	
Termine:	19.04. / 17.05. / 14.06. / <b>12.07.</b> / 16.08. / 13.09. / <b>25.10.</b>	

## SCHMERZFRI BESSER! GOLFEN

... trotz / mit orthopädischen Einschränkungen!

Golf ist eine der gesündesten Sportarten und kann in jedem Alter aber auch mit (fast) jeder Beeinträchtigung gespielt werden. Immer mehr Golfer leiden unter Rücken- und anderen Gelenkschmerzen oder haben künstliche Gelenke. In diesem Kurs werden diese Problematiken angesprochen und kompetent gelöst. Stefan Quirnbach analysiert Ihren Schwung unter Berücksichtigung der individuellen Probleme und zeigt Lösungswege auf.

Parallel dazu können die Kompetenzpartner von Stefan Quirnbach, der Sportmediziner Dr. Hartmut Stinus und der Sportwissenschaftler und Physiotherapeut Dr. Roy Kühne mit ihren Leistungsspektrum im Baukastenprinzip zugebucht werden.

Teilnehmerzahl je Kurs:	mindestens 4, maximal 6 Personen	
Kursdauer:	(700 Min.) 14 TE à 50 Min.	
Inhalt:	Di.	3 TE Golfanalyse mit Video 2 TE Training
	Mi.	2,5 TE Training Schwung 2,5 TE Training kurzes Spiel
	Do.	2 TE Training 2 TE Video vorher / nachher
Leistungen:	■ <b>Grundpaket</b> und - Golfschwunganalyse durch Stefan Quirnbach	
Kurstag / Beginn:	3 Tage Di. - Do. / Beginn Dienstags 10.00 Uhr	
Preis:	555,- € pro Person <b>499,- € pro Person Aktionspreis</b> ←	
Termine:	08.06. / <b>03.08.</b>	
	Weitere Termine nach indiv. Absprache möglich.	

UNSER TEAM ZEIGT DEN RICHTIGEN SCHWUNG VON ANFANG AN!