

# GOLF ALS PASSION



Seit 1995 bin ich Mitglied der PGA of Germany. Als Fully Qualified PGA-Golfprofessional mit der höchsten Graduierungsstufe (G1) habe ich die größtmögliche Qualifikation als Golflehrer. Mit dieser Erfahrung unterrichte ich erfolgreich

alle Spielstärken – von der Platzreife bis zum Turniergolfer, vom Coaching über das Mentaltraining.

Als ausgebildeter Golf-Physio-Pro und TPI Certified Golf Instructor lege ich auf körperschonendes Training besonderen Wert. Dabei ist die mentale Seite des Golfs für mich als Golf Psychology Coach ein wesentlicher Aspekt.

Regelmäßige Fortbildungen sind für mich selbstverständlich. Ich arbeite mit Trackman 4 und Video und bin in BioSwing Dynamics ausgebildet. Auf Wunsch biete ich Golftraining auch Online an.

**Astrid Kohlwes blickt auf eine jahrelange Erfahrung als professionelle Golfspielerin zurück. Als hochqualifizierte Golftrainerin unterrichtet sie auf der Golfanlage Bad Abbach mit Freude und Leidenschaft. Hier stellt sie sich persönlich vor.**

Golf ist meine Passion. Bereits nach dem Studium zur Diplom-Sportlehrerin absolvierte ich die Ausbildung zur Golflehrerin bei der PGA of Germany.

Als zweimalige Saarlandmeisterin spielte ich von 1999 bis 2001 internationale Turniere auf der europäischen Damentour der Golf-Professionals, der Ladies European Tour (LET).

## QUALIFIKATIONEN IN KÜRZE:

- Diplom-Sportwissenschaftlerin (Universität des Saarlandes)
- Golflehrerin der PGA of Germany, höchste Graduierungsstufe G1
- TPI Certified Golf Fitness Instructor Level 2
- Golf Psychology Coaching nach Dr. Brian Hemmings
- Trackman Certified
- Member of European Ladiestour 1999 – 2001
- Bio Swing Dynamics Coach
- Golfreisen weltweit
- Lizenziertes KAGAMI Golf Coach
- Golf Mind Coach
- Vorträge
- Autorin
- Zusatzqualifikationen der PGA: Golf und Gesundheit
- Zertifizierung zum Golf-Physio-Pro



## Die 11 Punkte der Pre-Shot-Routine E-Book von PGA Professional Astrid Kohlwes

Für Spieler, die sich auf die neue Golfsaison vorbereiten, hat Astrid Kohlwes ein E-Book bei Amazon mit hilfreichen Tipps und Informationen veröffentlicht. Unter dem Titel „Die 11 Punkte der Pre-Shot-Routine. Deine Routine für niedrige Scores und entspanntes Golf“ zeigt sie als ehemalige Tourspielerin und erfahrener PGA-Pro auf, wie wichtig der Vorbereitungsprozess ist. Bevor der Ball geschlagen wird, müs-

sen elf Punkte eingeschätzt werden – wie etwa die Lage des Balles, mögliche Schräglagen und das Zielen und Ausrichten. Die Evaluierung dieser Faktoren kann in einer festen Routine umgesetzt werden, der Pre-Shot-Routine. Zu diesen elf Faktoren gibt das Buch, gut strukturiert und leicht umsetzbar, präzise Anleitungen, von denen sowohl Golf-Einsteiger als auch fortgeschrittene Golfer profitieren.