



Indoorsaison Part II

„Seven Tees Golf“ bleibt geöffnet



**SEVEN
TEES**

GOLF & BAR

Es gibt zwei absolut positive Nachrichten:

1. Seven Tees ist super angelaufen. Wir alle sind super happy, wie es angenommen wird und wie jeden Tag mehr davon wissen und sich für Indoortraining und Spaß am Simulator, interessieren.
2. Seven Tees bleibt offen! Wir haben die „2G“ Regel. Die Bar ist geschlossen. Jedoch kann man verschlossene Getränke dort kaufen und mit zum Simulator nehmen und dort verzehren.

Location

Seven Tees Golf and Bar, Taunusstr. 23, 80807 München

<https://goo.gl/maps/k3BRga34MBgrJ2Zp7>

Es sind Golf- und Fitnessstunden für Januar und den halben Februar offen

Mein Birdiecoach ist bis 13.02.22 offen und ready to be booked.

Für Golfstunden bitte ab sofort in der Taunusstrasse bei „Seven Tees Golf und Bar“.

Arbeitstage Indoor:	Dienstag	10-17 Uhr
	Donnerstag	10-17 Uhr
	1 x monatl. Sonntag	10-18 Uhr

Fit im Westen bleibt in der Hohenrechbergstrasse 10 in München Aubing.

Gruppenstunden Winter:	Montag	8-9.30 Uhr
		17-18.30 Uhr
	Mittwoch	8-9.30 Uhr
	Freitag	8-9.30 Uhr

www.birdiecoach.com

Im Anhang findet Ihr die neue und aktuelle Preisliste für den Golfunterricht.

Die Gruppenkurspreise im Functional Training bleiben unverändert!

Stundenplanung für 2022

Meine Location ist und bleibt der Golfclub München-West Odelzhausen

Für alle die, die in der neuen Outdoor Saison für ein Intensivtraining kommen möchte, müssten mir ab Januar Bescheid geben, damit ich diese Slots blocken kann.

Klassische Intensivtage für Euch allein, für Paare aber auch Gruppen würden wie folgt ausschauen:

Tag 1:

Klassische Trainerstunde mit Videoanalyse
Kurzes Spiel

Total: 2-3 Stunden

Tag 2:

Driverstunde
Kurzes Spiel

Total: 2 Stunden

Tag 3:

Aufwärmen
9 Löcher Platz - Taktik

3 Stunden

Eine weitere Idee wäre ein Golftag bzw. ein Incentive auf dem Golfplatz zu planen.

Golf ist ein absoluter Corona – Gewinner: trotz Abstand ein absoluter Teambuildung – Förderer

Wenn ich Euch mit dieser Idee weiterhelfen kann – just let me know!

Final geplante Reisen / Wochenenden 2022

Osterferien Bayern 2. Woche 16.-22.04.22
Robinson Club „Quinta da Ria“
Portugal
Expertenwoche
Was passiert: 2 x 3 Intensivtage

Anmeldung über Robinson Golfbüro

Sommerferien 4./5. Woche Stockholm
Eine Woche Topplätze in Schweden
Handicap 25 und besser
Max. Teilnehmer: 8

Finale Informationen Anfang 2022

Wochenend-Camps im Golfresort „Das Achantal“

Termine: 27.-29.05.22
24.-26.06.22
08.-10.07.22

Anmeldung direkt über das Golfbüro im Golfresort Achantal

Neuer Partner „Fred Marx“

Und wieder darf ich mich freuen, einen neuen Kooperationspartner vorzustellen: **Fred Marx** und sein Sohn Christoph haben große Ideen und Vorstellungen neue, interessante und vor allem gesundheitsfördernde Golfschuhe auf den Markt zu bringen. Das schlichte Design der Sneakers aber auch der edle Klassiker als Budapester, beides eine Schau! Ihr dürft Euch auf jeden Fall auf mega Schuhe freuen!



Superspeedsticks und Speedmesser

Das beste Training um Eure Schlägerkopfgeschwindigkeit zu erhöhen, bleiben die SuperSpeedsticks.

Bestellen könnt Ihr sie weiterhin in meinem Shop auf der Homepage:
www.martina-eberl-coaching.com

Wie Ihr richtig damit trainiert, findet Ihr auf meinem YouTube Channel **Martina Eberl Coaching**.

<https://youtu.be/nXRYDpm9DUU>

Zum „Bestprice“ könnt Ihr die Sticks bei mir im Shop unter:

http://martina-eberl-coaching.com/?page_id=1845 bestellen.

Übrigens auch eine tolle Geschenkidee für Weihnachten

Neben den Superspeedsticks gibt es einen Speedmesser „PRGR“ der eine extrem gute Meßgenauigkeit hat. Sehr praktisch für's Golfbag und vergleichbar mit dem Trackman, was die exakten Zahlen betrifft.



X-Co Trainer

Wer mir auf Instagram folgt weiß, dass ich nie ohne meine X-Co Trainer Joggen, Walken gehe oder Outdoortraining mache. Mein komplettes Oberkörpertraining, beruht zu 70% auf diesen zwei Schüttelhanteln. Ein mega Training für Golfer.

Bevor sie in den Shop aufgenommen werden, könnt Ihr sie noch direkt über mich beziehen, zum absoluten Superpreis von 70,00 Euro inklusive eines Trainingsplans.



Youtube für den Winter

Neue Fitnessvideos u.a. eine Reihe mit Franzí Pfuff

Und es ist schon losgegangen: die ersten Fitnessvideos sind gelaunched und legen gut los.

Um ein tolles Special einzubauen, darf ich Franzí Bertagnoll (ehem. Pfuff) an meiner Seite begrüßen. Einfach mal was Anderes. Schaut es Euch an! Ich freu mich auf Euer Feedback!

<https://www.youtube.com/c/MartinaEberlCoaching/videos>



In der Pipeline....

Bald ist es so weit: unser neuer Shop mit hilfreichem Support in:

GOLF

FITNESS

ERNÄHRUNG / GESUNDHEIT

wird online gehen!

Seid gespannt!

Corona Regeln

Seven Tees	2G
Fit im Westen	2G+