



STEYN GOLF



www.thekey.at

TRAINIEREN MIT PGA-PROFESSIONAL JAN STEYN

Alle Infos und Terminvereinbarungen unter +43 (0)699 17056543



KURSE UND TRAININGS 2026

„Ich biete in der Saison 2026 im GC Traunsee Almtal neben den unterschiedlichen Trainings auch Spezialpakete für Euch an: Jedes dieser Pakete unterscheidet sich in Intensität bzw. Ziel und kann perfekt auf Dich abgestimmt werden. Vom angehenden Golfer, der die Grundlagen des Spiels erlernen möchte, bis zum ambitionierten Spieler, der mit der Elite-Transformation den Durchbruch schaffen will. Da ist für jeden etwas dabei.“

Jan Steyn

- 1 Mentor Paket - Grundlagentraining**
Baue dein Golf-Fundament auf
- 2 Bronze Paket - Der nächste Schritt**
Mach aus Grundlagen echte Stärken
- 3 Silver Paket - Hole mehr aus Dir heraus**
Entfalte Dein verstecktes Potenzial
- 4 Gold Paket - Elite-Transformation (Premium)**
Deine Saison. Dein Durchbruch.

Einzeltraining 50 Minuten € 75, -

Privates TPI Screening 50 Minuten € 100, -

Privates TPI Power Screening 90 Minuten € 150, -



STEYN GOLF

*Gruppentrainings für Damen, Herren, Kinder & Jugendliche
sowie Turnierbetreuung und Firmenincentives bzw.
Platzreifekurse und Turnierlizenzen gerne auf Anfrage.*

Alle Infos und Anmeldungen unter +43 (0)699 17056543

VISION

Eine Akademie aufzubauen, die nicht nur unterrichtet, sondern Menschen verändert.

Ein Ort, an dem Golfer jeden Levels wachsen: in Technik, Charakter, Mut, Vertrauen und Klarheit.

Ein Zuhause,

- wo Anfänger die Grundlagen erhalten, die ihnen niemand mehr nehmen kann,
- wo Kinder Leidenschaft entwickeln, die ihr Leben prägt,
- wo ambitionierte Spieler präzise Analyse, Struktur und Führung bekommen, die sie weiterbringen als je zuvor.

Meine langfristige Vision ist eine Akademie, die in Österreich als verlässlicher, respektierter und inspirierender Partner gilt:

- ein Ort, an dem Coaches gerne zusammenarbeiten,
- an dem Spieler sich sicher, gefordert und getragen fühlen,
- an dem Familien willkommen sind,
- und an dem zukünftige Champions geformt werden – sportlich wie menschlich.

Dies ist nicht einfach eine Golfschule.

Dies ist eine Akademie, ein Raum für Entwicklung:

für Technik, mentale Stärke, körperliche Fähigkeit, Selbstwahrnehmung, Demut und Disziplin.

Ein Ort, an dem jeder Spieler das Gefühl bekommt:

„Ich wachse hier, technisch, mental und persönlich.“

Philosophie

Golf ist mehr als Technik. Mehr als Leistung. Mehr als Erfolg.

Es ist ein Weg, auf dem Charakter geformt wird – durch Disziplin, Klarheit, Demut und den Mut, immer weiterzugehen.

Meine Philosophie ist einfach:

Wenn ein Spieler mit mir trainiert, soll er sich sicher und verstanden fühlen, gleichzeitig gefordert werden um langfristig stärker zu werden als er glaubt.

- **Respekt & Integrität**

Jede Person wird mit Würde, Ehrlichkeit und Fairness behandelt.

Ich stehe zu meinem Wort und erwarte dasselbe von meinen Spielern.

- **Klarheit & Ehrliche Wahrheit**

Keine Ausreden.

Spieler wissen bei mir immer: *Was ist der nächste Schritt? Und warum?*

- **Verbindung & Vertrauen**

Ich lerne den Menschen hinter dem Golfer kennen:

Wie er denkt, fühlt, reagiert, lernt.

Nur so kann ich ihn dorthin führen, wo er wirklich hin will.

- **Sicherheit – mental & körperlich**

Bei mir müssen Spieler keine Schwächen verstecken.

Keine körperliche Einschränkung, kein Zweifel ist peinlich.

Offenheit ist Stärke und der Beginn echter Verbesserung.

- **Disziplin & Wachstum**

Ich erwarte Einsatz, Konzentration und Respekt vor dem Prozess.

Und ich lebe dieselben Standards vor:

Wenn ich Stabilität verlange, muss ich selbst stabil sein.

Wenn ich Stärke verlange, muss ich selbst stark sein.

Wenn ich Fokus verlange, muss ich selbst fokussiert sein.

- **Ruhe & mentale Stärke**

Wir trainieren nicht nur Schläge – wir trainieren das Nervensystem.

Atmung. Fokus. Klarheit.

Ein ruhiger Geist unter Druck ist eine Waffe.

Stones Golf Academy – Trainingspakete (2026)

Mentor Paket – Baue dein Golf-Fundament auf

Finde Sicherheit und Vertrauen in jedem Schwung

Das Mentor Paket bietet dir einen klaren, sicheren und strukturierten Einstieg ins Golfspiel. In einer ruhigen, angenehmen Lernumgebung zeige Ich dir Schritt für Schritt, wie Golf wirklich funktioniert – ohne Druck, ohne Stress, ohne Verwirrung.

Du wirst erleben, wie viel Freude Golf macht, wenn die Grundlagen einfach, verständlich und nachvollziehbar erklärt werden. Jede Einheit gibt dir mehr Komfort, Kontrolle und Selbstvertrauen auf dem Platz.

Was du lernst:

- Stabile, wiederholbare Grundbewegungen im Golfschwung
- Frühes Verständnis für Supination & Pronation (natürliche Handbewegungen im Schwung)
- Essentials des Kurzspiels: Putten, Chippen, Pitchen, Bunker
- Spielen aus Hanglagen (bergauf/bergab/seitlich)
- Grundlagen des Green Readings
- Ruhe aufbauen durch Aktivierung des parasympathischen Nervensystems
- Wie man sich sicher, wohl und selbstbewusst auf dem Platz bewegt

Kleine, persönliche Gruppen

- Optimal: 4 Personen
- Maximal: 5 Personen → wird automatisch zu einer 2-Stunden-Einheit
(ohne zusätzliche Kosten)

Ziel des Mentor Pakets

Ein starkes Fundament:

Sicherheit, Stabilität und Selbstvertrauen damit du mit Freude trainierst und eine Basis legst, auf der du dein ganzes Golfspiel aufbauen kannst.

Bronze Paket – Mach aus Grundlagen echte Stärken

Das Bronze Paket ist der nächste Schritt, wenn dein Spiel stabiler, klarer und wiederholbarer werden soll.

Du kennst die Basics bereits und jetzt geht es darum, sie verlässlich und kraftvoll umzusetzen.

Dieses Programm hilft dir, deine Technik zu verstehen, kleine Fehler zu beseitigen und dein Spiel gezielt zu verbessern. Kein Neustart, sondern Schärfen und Verfeinern dessen, was du schon kannst.

Was du lernst:

- Konstanterer Ballkontakt
- Bessere Schlägerkontrolle
- Einfach erklärte Einführung in die kinematische Sequenz (wie Kraft durch deinen Körper fließt)
- Praktische Übungen für Rhythmus, Balance und Bewegungsabläufe
- 30 Minuten persönliches 1:1 Einführungsgespräch, bevor der Block startet

Kleine, persönliche Gruppen:

- Optimal: 4 Personen
- Maximal: 5 Personen → wird automatisch zu einer 2-Stunden-Einheit
(ohne zusätzliche Kosten)

Ziel des Pakets?

Das Bronze Paket vertieft deine Grundlagen und verwandelt sie in echte Stabilität und Wiederholbarkeit. Ein reines Technik- und Bewegungsprogramm ohne Technologie, für maximal klare Fortschritte.

Silver Paket – Entfalte Dein verstecktes Potenzial

Für Golfer, die mehr aus sich herausholen wollen

Das Silver Paket ist für Spieler, die das Gefühl haben: *“Da steckt mehr in mir aber ich weiß nur nicht, wo ich es rausholen kann.”*

Der Kurs startet mit einem individuellen TPI-Screening. Einem modernen Beweglichkeits- und Bewegungs-Check, wie ihn viele Tourspieler nutzen.

Es geht nicht darum, Schwächen zu suchen, sondern darum zu verstehen, wie dein Körper am effizientesten schwingen kann. Hier entdecken wir gemeinsam, was in deinem Spiel steckt, und bringen es Schritt für Schritt an die Oberfläche.

Du wirst überrascht sein, wie sehr sich dein Spiel verändert, wenn Körper und Technik zusammenarbeiten.

Dieses Paket inkludiert:

- 1× Individuelles TPI-Screening (1 Stunde)
- 6 strukturierte Gruppeneinheiten (je 1,5 h)
- Davon 2 Einheiten kurzes Spiel.

Kleine, persönliche Gruppen:

- Optimal: 4 Personen
- Maximal: 5 Personen → wird automatisch zu einer 2-Stunden-Einheit *(ohne zusätzliche Kosten)*

Warum dieses Paket besonders ist

Viele Golfer glauben irgendwann, dass sie ihr Limit erreicht haben. Das Silver Paket zeigt dir das Gegenteil.

Mit moderner Analyse, klarer Struktur und persönlicher Betreuung entdeckst du neues Vertrauen, neue Bewegungsfreiheit und ein völlig neues Gefühl im Schwung.

Gold Paket – Saisonlang: Elite-Transformation (Premium)

Deine Saison. Dein Durchbruch.

Das Gold-Paket ist das kompromisslose Premium-Programm für Golfer, die tiefer gehen wollen, als sie es je für möglich gehalten haben.

Hier wird nicht nur Technik trainiert. Hier entwickelst du ein völlig neues Verständnis dafür, wie dein Körper Kraft erzeugt, wie Bewegung wirklich funktioniert und wie du unter Druck klar und ruhig bleibst.

Es geht nicht darum, „sich zu verändern“. Es geht darum, Fähigkeiten freizulegen, die du bisher noch nie erreichen konntest.

Um das Zusammenspiel aus Körper, Kraft und Geist auf ein Niveau zu heben, das deine ganze Saison prägt.

Was dieses Paket besonders macht

- Individuelle Saison-Strategie: Persönlicher Zielplan: klare Meilensteine für die ganze Saison.
- Datengetriebene Entwicklung: TPI Physical Screening + TPI Power Screening als Ausgangsbasis. Messbare Benchmarks, regelmäßige Fortschrittsberichte.
- Power & Kondition: Speediance Einheiten mit gezielten Übungen, die deine Kraft, Explosivität und Stabilität aufbauen.
- High-Level Technikarbeit: Pragmatische Schwingoptimierung basierend auf deinem Körper, deiner Kraft und deiner Bewegungsabfolge.
- Mental-Edge: Erweiterte Mind-Factor Module

Dieses Paket inklutiert:

- 10 Gruppensessions à 1,5 h (strukturiert, zielorientiert)
- 1× TPI Physical Screening (60 min) – Baseline & Mobilitätsprofil
- 1× TPI Power Screening (60–90 min) – Power-Profil & Benchmarking
- 2x 30min Speediance Gym Monster Einheiten

Für wen ist das Paket?

Ambitionierte Spieler, die bereit sind, einer klaren, fordernden Struktur zu folgen und messbare Fortschritte zu erzielen. Du willst nicht nur „besser spielen“ du willst verstehen, verbessern und kontrollieren, wie du Leistung erzeugst.

Limitierte Plätze.

Nur zwei Elitegruppen pro Saison – max. 4 Personen pro Gruppe.

Preisübersicht

Gruppenoptionen

Mentor Paket

- 30 € pro Person / 1,5 h Einheit
- Block à 5 Einheiten: 150 € p. P.

Bronze Paket

- 35 € pro Person / 1,5 h Einheit
- Block à 5 Einheiten: 175 € p. P.

Silver Paket

- 40 € pro Person / 1,5 h Einheit
- Block à 6 Einheiten: 240 € p. P.

Gold Paket

- 55 € pro Person / 1,5 h Einheit
- Block à 12 Einheiten: 550 € p. P.

Einzeltraining (Private 1:1 Optionen)

- 75 € Einzelstunde 50 Min.
- Privates TPI Screening 50 Min.: 100 €
- Privates TPI Power Screening 90 Min.: 150 €

Alle Programme sind auch als private 1:1 Variante (50 Min.) verfügbar:

- Bronze Paket (privat): 375 €
- Silver Paket (privat): 525 €
- Gold Paket (privat): 1.125 €

TPI Screening

Das TPI-Screening ist eine professionelle Bewegungsanalyse, die zeigt, wie dein Körper für den Golfschwung gebaut ist und welche Gelenke mobil oder stabil arbeiten sollten.

Es ist **kein medizinischer Check** und **keine Physiotherapie**, aber es hilft dabei:

- herauszufinden, wo Beweglichkeit oder Stabilität im Körper fehlt,
- zu erkennen, welche Bereiche deinen Schwung beeinflussen,
- schneller zu verstehen, warum bestimmte Schwungfehler entstehen,
- und gezielt Übungen zu finden, die dich schneller verbessern.

Das Screening betrachtet die Kette aus stabilen und mobilen Gelenken.

Wenn ein eigentlich mobiles Gelenk „steif“ arbeitet oder ein stabiles Gelenk zu viel Bewegung ausgleicht, entstehen Schwungprobleme, die man auf Video nicht sieht.

Es ist ein Screening, das:

- von den besten Spielern der Welt verwendet wird
- Perfekt für alle, die denken, Training bringt nichts mehr oder die eine klare Analyse brauchen, um gezielt im Fitnessstudio zu arbeiten.
- Verbesserung schneller und klarer macht
- auch dem Alltag guttut: bessere Beweglichkeit, weniger Beschwerden

TPI Power Screening

Das Power-Screening misst, **wie viel Kraft und Geschwindigkeit du mit deinem Körper erzeugen kannst** – und wie effizient diese Energie durch deinen Körper in den Schläger fließt. Mit anderen Worten: Wenn du wissen willst, wie du den Ball weiter schlagen kannst und welche Faktoren deine Schlagweite wirklich bestimmen, ist das der Schlüssel.

Es zeigt dir:

- wie du im Vergleich zu Golfern weltweit abschneidest (Alters-/Größen-/Gewichts-Vergleich)
- welche Körperseite stärker oder schwächer ist
- wo du Power verlierst und wie du sie zurückgewinnen kannst
- wie deine Kraftentwicklung deine Kinematic Sequence beeinflusst
- wie hoch du springen kannst, wie viel Kraft deine Mitte erzeugen kann, wie kräftig dein Griff ist
- wie gut dein Körper die schnellen Kräfte des Golfschwungs kontrolliert

Es ist nicht nur für Profis gedacht, sondern ein hochspannendes Screening für alle Spieler, die:

- ihre Länge verbessern wollen
- verstehen wollen, *woher* ihre Power kommt
- wissen möchten, was ihren Schwung bremst
- gezielt an Kraft, Balance und Schnelligkeit arbeiten möchten

Der Grundsatz des TPI:

Schlägerkopfgeschwindigkeit ist eine Fähigkeit und Fähigkeiten kann man trainieren.

Mit dem Power-Screening bekommst du eine klare, messbare Ausgangsbasis und einen Plan, wie du mehr Power, Stabilität und Kontrolle entwickelst.