

# INZELTRAINING INTENSIV **3 x 3 Unterrichtseinheiten** nach der FREE-RELEASE-Methode®



**3-Tage-Kurs (3 x 3 UE)**  
mit idealen Erholungsphasen

## ZIELGRUPPE:

Golfer aller Handicap-Klassen

## ZIEL DES EINZELTRAININGS:

- Wiederholbarkeit von guten Schlägen
- hohe Ball-Impact-Qualität
- Verbesserung der Ziel-Präzision
- Verbesserung der Driving-Accuracy (Fairway-Treffer-Quote)
- Verbesserung von Greens in Regulation (Grün-Treffer-Quote)
- neurologische Schwung-Programmierung (Abrufen von Kopf-Bewegungs-Befehlen)
- Wechsel von Overuse- zu Natural-Motion-Biomechanik
- Vereinfachung der Bewegungs-Schwierigkeit um den Faktor 4
- Beschleunigung der Lerngeschwindigkeit um den Faktor 4
- Schulung in Bewegungs- und Fehler-Analyse
- Arbeiten mit visueller Selbstkontroll-Analyse-Software
- Wechsel zu sinnvollem Training mit ständigem Verbesserungs-Prozess
- Arbeiten mit personalisiertem Leistungs-Kontroll-System
- personalisiertes, motorisches Athletik-Training (minimaler Aufwand)
- mehr Spass am Spiel



TRAINING ZUR AKTIVEN BEINARBEIT

## KUR SINHALTE:

- jeweils ca. 10 Minuten Warm-Up-Training
- **Ist-Aufnahme**
  - Ausführliches Analyse-Gespräch
  - Einschlagen
  - Videoanalyse – frontal, seitlich
- **biomechanische Schwung-Analyse**, Erklärung des Ist-Zustandes und deren Folgen
- Aufzeigen von Verbesserungs-Möglichkeiten und Einschätzung des Potenzials
- Einsetzen von Hardware, um **Belastungen zu reduzieren** und um eine **Gleichgewichts-Kontrolle** vornehmen zu können (falls nötig)
- **Basics: Basis-Check**
  - Griff
  - Abstand Ball, Schlägerkopf/ Ballansprache
  - Personalisierte Standbreite mit Erklärung
  - Achsparallelität: Fuß-, Knie-, Becken-, Schulter- und Augen-Achse
  - Kinn- und Augen-Position, Kopfbalance
  - Bein-, Becken- und Oberkörper-Winkel
  - Alignment / Zielausrichtung
- **Rückschwung**
  - Rückschwung-Balance und Auslöschungspunkte des Rückschwungs
  - Dynamische Geometrie der Rückschwung-Bewegung
  - Anwinkeln des Handgelenks, Zeitpunkt und Winkelgröße
  - Rückschwung Referenzpunkte
  - Becken- und Schulter-Winkel, X-Faktor-1
- **Down-Swing**
  - Auslösung mit biomechanischer und sportmedizinischer Erklärung
  - X-Faktor-2
- **Nach Ballimpact bis zum Finish**
  - Reduktion der Gewalteinwirkung durch Torsionen und Scherkräfte
  - X-Faktor-3
- **Zwischenmessungen**
  - mit Radar oder Video-Analyse, o.a.
  - Fein-Tuning der biomechanischen Schwung-Optimierung
  - Einzelbesprechung und Zwischen-Analyse
- **Abschlussmessung (bei mehrtägigem Training)** mit Ergebnisbesprechung
- **Schulungsdokumente:**
  - **Schriftliche Schwungbeschreibung** mit definierten Schwerpunkten für das eigene Training (FREE-RELEASE Navigationssystem)
  - **10 Stretchingübungen** abgestimmt auf jede Phase des Schwungablaufs mit persönlichem Starter-Trainingsplan



Verbesserung der Balance B1

### REFERENZEN:

- **Florian Patzak, HCP 4,8:** „Jetzt habe ich meinen idealen Schwung gefunden. Jetzt ist mein Schwung nicht nur viel besser, sondern laut meinem Vater Dr. med. Achim Patzak im Gegensatz zu früher auch gesundheitlich im grünen Bereich“
- **Thorben Scharnhorst, HCP 4,1:** „Aus einer Disbalance konnte Frank Drollinger eine Balance im Set-Up, Rückschwung bis zum Ballimpact herstellen. Zudem wurde meine Zielpräzision und die Energieübertragung verbessert. Ein geniales Training.“
- **Rolf-Martin Schlichtenbrede, HCP 8,6:** „Das Training mit Frank ist logisch, wiederholbar und wirkt innerhalb kürzester Zeit. Ich war bereits zum zweiten Mal in Birkenfeld und komme auf jeden Fall wieder.“
- **Dr. Robert Ney, HCP 13,6:** „Ich war schon überall zum Golfschwung-Training - mit Frank Drollinger habe ich für mich die #1 unter allen Trainern getroffen. Biomechanisch verständlich, einfach umzusetzen, jeder Zeit wiederholbar und sehr effektiv. Chapeau bas!“

### REFERENTEN / AUSBILDER TEAM:

Frank Drollinger (#1 Biomechanics),  
Daniel Kurz (motorisches Athletik-Training)  
Andrea Drollinger (Training und Koordination der aktiven Beinarbeit)

### WANN UND WO?:

**Termine nach individueller Terminvereinbarung**

**Veranstaltungsort Inland** (falls nicht anders angegeben):  
**GOLF-BIOMECHANIC-ACADEMY** by Frank Drollinger  
nach der FREE-RELEASE-Methode®  
Pforzheim, Stuttgart, München oder Mallorca  
oder je nach dem jeweiligen Veranstaltungstermin

**Weitere Standorte** nach individueller Absprache jeder Zeit möglich.

### MITZUBRINGEN SIND:

eigene Golfausrüstung, golfgerechte Kleidung,  
**eigene Golfschuhe, Golfhandschuh nicht vergessen!**

### KURSBEGINN:

Kursbeginn nach individueller Zeitabsprache

### LEISTUNGEN:

Referenten, Leihschuhe, Messungen mit Flightscope – Radar & Video-Analyse o.a., **ausführliche schriftliche Schwung-Plan-Beschreibung von Set-Up bis Finish**, Stretching-Übungen zur Steigerung Ihrer eigenen Flexibilität und Beweglichkeit. Range-Bälle & Driving-Range-Gebühren werden extra abgerechnet und richten sich je nach den jeweiligen Gebühren des Veranstaltungsortes, Verpflegung ist in den Seminargebühren nicht enthalten.

### WER KANN TEILNEHMEN:

Golfer aller Handicap-Klassen

### KURSGEBÜHREN:

**EXKLUSIV-TRAINING** mit Frank Drollinger:

#### 3-Tage Intensiv

(3 x 3 UE à 50 min. verteilt auf 3 aufeinanderfolgende Tage)  
mit idealen Erholungsphasen

**Kursgebühr: 1.620,- €** (inkl. MwSt.) 2. Person 50% Nachlass

#### 6-Tage Intensiv

(6 x 3 UE à 50 min. verteilt auf 6 aufeinanderfolgende Tage)  
mit idealen Erholungsphasen

**Kursgebühr: 3.240,- €** (inkl. MwSt.) 2. Person 50% Nachlass

#### 8 Tage Golf-Reise mit Frank Drollinger zu Ihrem Wunsch-Reiseziel

(ca. 7 UE à 50 min. / Tag - an 6 Tagen, Anreisetag, Abreisetag)  
mit idealen Erholungsphasen zwischen den Einheiten

**Kursgebühr Ihres gewünschten Reiseziels auf Anfrage**

Aufgrund der zahlreichen individuellen Fittings, die von uns durchgeführt werden, sind Einzel-Fitting-Termine nur nach Vereinbarung möglich.

#### Auf Bestellung (optional):

biomechanisches gesundes Custom Club Schlägerfitting nach der FREE-RELEASE-Methode® inkl. Ausarbeitung Datenblatt:  
Fittinggebühr: **195,- €** (Terminanmeldung erforderlich)

#### OPTIMAL KOMBINIERBAR MIT:

**GOLF-MENTAL-COACHING** - Kurs

(beseitigt langfristig Ihre inneren Ängst Fehler zu machen,  
stärkt Sie mental im Training und auf der Runde)

#### HOTEL FÜR INLANDSKURSE:

Hotelempfehlungen für die unterschiedlichen Veranstaltungsorte werden regelmäßig durch unsere Kundenerfahrungen aktualisiert. Diese finden Sie bei den jeweiligen Kursen auf unserer Homepage. Als Ergänzung erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung per E-Mail eine Liste der aktuellen Hotel-Tipps.

#### HOTEL FÜR AUSLANDSKURSE:

Ihr Hotelwunsch auf Anfrage

#### ANMELDUNG:

Bitte anmelden per Anmeldeformular 

Bei Fragen können Sie uns gerne kontaktieren unter:

sekretariat@free-release.com oder telefonisch unter: +49 (0) 7235 - 980 300