

# GOLF-KONSTANZ-OPTIMIERUNG nach der FREE-RELEASE-Methode®



## ZIELGRUPPE:

Golfer aller Handicap-Klassen

## ZIEL DES KURSES:

Um Bewegungen wiederholen zu können, bedarf es **präziser Koordinaten, Achsen, Winkel und Schlüsselbewegungen**. Zudem müssen wir seither biomechanisch blockierte Gelenke und Muskeln „befreien“, damit der Golfschwung nicht nur mit dem Oberkörper, sondern auch mit korrekter Beinarbeit umgesetzt werden kann.

Ein **Gleichgewicht im Set-Up bis nahezu zum Ball-Impact** ist hierfür zwingend notwendig. Diese Bewegungsqualität ist nicht nur um den Faktor > 10 **einfacher, effizienter und gesünder**, sondern sie ermöglicht erstmalig eine **Wiederholbarkeit** von guten Ball-Imapcts.

In diesem Kurs sind sie richtig, wenn Ihr seitheriges **PROBLEM** in

- Streuung
- Hock
- Slice
- ungenügende Driving-Accuracy
- schlechte Werte in Greens in Regulation liegt

und Sie sich messbar verbessern wollen.

Die **LÖSUNG** ist ein wiederholbarer Bewegungsablauf, Gleichgewicht und eine präzise Schwungvorstellung.

## KURSYNHALTE:

- Aufwärmen, Einschlagen
- Analyse und Analyse-Gespräch
- Super-Slow-Motion Video frontal und seitlich
- 3D-Kamera
- bei Bedarf High-Speed-Fotos zum Ball-Impact
- Doppler-Radar-Messungen
- Training von A-Z
- Driver bis Pitch

## REFERENTEN / AUSBILDER TEAM:

Frank Drollinger (#1 Biomechanics, Golf-Mental-Coach FREE-RELEASE)

## MITZUBRINGEN SIND:

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

## 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.

## KURSBEGINN:

Kursbeginn nach individueller Zeitabsprache.  
(max. 2 Personen pro Termin möglich)

## LEISTUNGEN:

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

## WER KANN TEILNEHMEN:

nur Frauen aller Handicap-Klassen

## KURSGEBÜHREN:

EXKLUSIV-TRAINING mit Frank Drollinger:

### 4-Tage KONSTANZ-OPTIMIERUNG (4 x 3 UE á 50 min.)

verteilt auf 4 aufeinanderfolgende Tage mit idealen Erholungsphasen

**Kursgebühr: 2.160,- €** (inkl. MwSt.)

2. Person 50% Nachlass

### 2-Tage KONSTANZ-OPTIMIERUNG (2 x 4 UE á 50 min.)

verteilt auf 2 aufeinanderfolgende Tage für Fortgeschrittene

**Kursgebühr: 1.440,- €** (inkl. MwSt.)

2. Person 50% Nachlass

Aufgrund der zahlreichen individuellen Golf-Exklusiv-Trainings, die von uns durchgeführt werden, sind Konstanz-Optimierungs-Termine nur nach Vereinbarung möglich.

**Gruppenkurse** mit mehreren Teilnehmern (**mindestens 4 Teilnehmer**) nach Absprache möglich.

### Auf Bestellung (optional):

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

## DER KURS IST KOMBINIERBAR MIT:

- CUSTOM MADE CLUB-FITTING
- LEISTUNGS-DIAGNOSTIK
- STOFFWECHSEL-ANALYSE
- GOLF-MOTORIC-TRAINING
- 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

## OPTIMALE VORBEREITUNG AUF DEN KURS:

Ein Tipp unserer Kunden:

Zur optimalen

Kursvorbereitung empfehlen

unsere Kursteilnehmer das

Buch zur FREE-RELEASE-Methode.

Erhältlich im Buchhandel

oder direkt bei uns.

## ERFOLGSGESCHICHTEN UNSERER KUNDEN:

■ Liebes Team,  
ich hatte letzte Woche einen grandiosen Golf Erfolg mit Hilfe Eurer Free Release Methode. Habe bei einem 9-Loch Golf Turnier Bruttopreis & Nettopreis gewonnen, sowie beide Sonderpreise den Longest Drive und den Nearest to The Pin. So etwas passiert in einem Golferleben wohl nur einmal, oder? Habe mich von 17,1 auf 15,9 runtergespielt, einfach genial. Die Methode macht mich mental stark und gibt mir viel Sicherheit, danke. Lg Bettina

■ Sieger der Deutschen Ärztgolfmeisterschaft 2012 durch neue Schwungmethode

Der Deutsche Meister der deutschen Ärztgolfmeisterschaft in Bad Kissingen, Dr. Robert Martonosy, hat mit der neuen FREE-RELEASE-Methode in der Kategorie der Senioren mit zehn Schlägen Vorsprung auf den Zweitplatzierten den deutschen Meistertitel geholt.

Dr. Martonosy, der sich zum „GOLF-MEDICAL-COACH“ fortbilden ließ, betonte gegenüber seines Head Pros der GOLF-BIOMECHANIC-ACADEMY Frank Drollinger, dass sein Sieg das Ergebnis seiner Schwungoptimierung auf Basis der von Drollinger entwickelten FREE-RELEASE-Methode war.

Es wurde nicht nur Martonosys Schwungqualität verbessert, sondern es wurden auch die Belastungen auf Sprunggelenk, Knie, Hüfte und Wirbelsäule wesentlich verringert.

## DAS BESTE GOLF-REZEPT!

BENUTZE DEINE INTELLIGENZ & FÜTTERE DEINEN KOPF MIT DEM BESTEN GOLF-REZEPT!

**FREE-RELEASE**

- Wiederholbarkeit durch BALANCE
- Power durch Balance
- Präzision durch Balance
- Gewaltreduktion durch Balance

„Stellen Sie sich 2 Köche vor, die zwar dieselben Zutaten verwenden – aber trotzdem gravierend unterschiedliche Ergebnisse erzielen, sei es durch unterschiedliche Rezepte, Gar-Techniken, Koch-Temperaturen, Gewürze, Öle oder Präsentationstechniken.“

