



INDIVIDUALKURS nach der FREE-RELEASE-Methode®

SCHMERZFREI BESSER GOLFEN

Golfen ist gesund - man muss nur wissen wie!

ZIELGRUPPE:

Golfer aller Handicap-Klassen, Hobby- und Freizeit-Golfer, Tour-Spieler

ZIEL DES KURSES:

Torsionen, Scherkräfte, Reibung und Vibrationen werden durch gesundheitsschädliche Drehmomente und einen instabilen Körperschwerpunkt verursacht.

Bei dieser Schulung werden diese Kräfte funktional durch die von Frank Drollinger entwickelte Golf-Aktiv FREE-RELEASE-Methode® physiologisch reduziert.

10 % Belastungsreduktion reichen zur Gesundheitsförderung bei weitem nicht aus, wir benötigen zur nachhaltigen Gesundheitsförderung mindestens 70% Belastungsreduktion, welches das Gesamtsystem Golf-Aktiv FREE-RELEASE-Methode® ermöglicht. Es spielt hierbei keine Rolle, ob Sie Arthrose, künstliche Gelenke, Ischiasnervreizungen, Knochenschwäche, Bandscheibenvorfälle, Operationen, Meniskus oder Bänderverletzungen haben.



Korrektur der Kopfhaltung

Diese Schulung wird Ihnen zeigen, wie durch die gesunde FREE-RELEASE-Methode®, aber auch durch belastungsableitende Hardware schnell & einfach aus einer unnatürlichen Schwungbewegung eine natürliche Schwungbewegung wird. Golfer mit künstlichen Gelenken können wir nach einer OP annehmen, sofern mindestens 4 Wochen Physiotherapie nach der Operation besucht wurden. Wir sind in der Lage relativ früh mit dem Training zu beginnen, da wir über technische Möglichkeiten der Hardware verfügen, um die Drehmomentsbelastungen auf nahezu null zu reduzieren. Das heißt, wir entfernen z.B. im Turning Shoe die Rückholfeder und zusätzlich

verändern wir den Bewegungsverlauf des seitherig gesundheitsschädlichen Rückschwungs einer lateralen Gewichtsverschiebung um 85% zu einer runden Motorik um Ihre Core-Achse.

Diese Bewegungen werden in einer messbaren Balance umgesetzt. Bei der seitherigen Lehre entstanden so nach dem Ball-Impact die größten Belastungen von bis zu 14 Nm je kg Körpergewicht. Diese unmenschlichen Torsionen und Scherkräfte können wir nun um bis zu 99% reduzieren.

Es ist nie zu spät!

Golfen, die bereits auf Grund von Schmerzen mit dem Golfsport aufgehört hatten, konnten wir schon vielfach die Lebensqualität ermöglichen, wieder schmerzfrei oder nahezu schmerzfrei spielen zu können.

Dr. med. A. Rist konnte in einer Case-Studie mit Schmerzpatienten eine Reduktion zwischen 80% bis 100% nachweisen.

Frank Drollinger gilt weltweit als die #1 zum Thema SCHMERZFREI BESSER GOLFEN. Er kann durch eine von ihm entwickelte Methode und additiver Hardware schwingfunktionale Lösungen anbieten. Es gibt weltweit keinen anderen Schwung-Lehrer, der in Zusammenarbeit mit universitären, medizinischen und biomechanischen Forschungspartnern jahrzehntelang Feldforschung betrieben hat. Dr. med. Achim Rist, Dr. med. H.-C. Bosch, Prof. V. Wank, Dr. F. Schiebl, Prof. Becker und Prof. Pässler sind nur auszugsweise Partner, die ihn auf diesem Weg begleitet haben.

GEFAHREN UND MYTHEN:

Gefahren:

Der gesunde Golfer und der verletzte Golfer unterliegen großen Gefahren der Falschberatung von sogenannten „Schwung-Doktoren“, die ohne wissenschaftliche Forschungs-basis agierenden. Stellen Sie aus diesem Grund folgende Fragen:

- Nach welcher Schwung-Methode soll der Unterricht ablaufen?
- Wurden Forschungen zur Torsionsbelastung in einem kinematischen Labor vorgenommen?
- Wie groß ist die Reduktion von Torsionen gemessen worden?
- Können wissenschaftliche Messdokumente vorgelegt werden?
- Sind mehr als 50 Ärzte, Orthopäden auf diesen Lehrweg begleitend weitergebildet worden?

Mythen:

- Werden das **Ausstellen des Zielfußes, Spikeless-Schuhe oder Noppenschuhe empfohlen?**
Wenn ja - suchen Sie das Weite!
Warum? - die Verwendung von **Spikeless-Schuhen** ist beim Bergauf- oder Bergabgehen lebensgefährlich, da Sie rutschen können, was zu Stürzen führen kann.
- **Noppenschuhe** haben die gleiche Funktion wie Spike-Schuhe, da mehrere Noppen erneut Achsen bilden und

dadurch ein Rotieren um den Zielfuß nicht möglich ist.

- **Ausstellen des Zielfußes:** alle Tour-Spieler, die den Zielfuß ausstellen, erfahren während Ihrer Karriere den noch Verletzungen. Prof Linn hat diesen Mythos untersucht und festgestellt, dass die Reduktion von Drehmomenten durch das Ausstellen des Zielfußes mit weniger als 10% zu gering ist, um Verletzungen oder Belastungen in einem physiologisch vertretbaren Rahmen (ab 70% Belastungsreduktion) zu erzielen.
- **Athletik-Training:** stimmt die Biomechanik des Golf-Schwungs nicht, nützt auch kein Athletik-Training
- **falsche Schwungtechnik** ist ein berechtigter Einwand, bedenken Sie jedoch dass selbst Tour-Spieler bei korrekter Schwung-Technik innerhalb von 48 Monaten mind. ein Mal an einer Verletzung leiden. Die Ben Hogan Methode gilt als Overuse-Biomechanik, d.h. Gewalteinwirkungen bis zum 15-fachen Ihres Körpergewichts. Die von Frank Drollinger entwickelte FREE-RELEASE-Methode reduziert diese Belastungen um nahezu 100%.

KURSinHALTE:

Im Individualkurs „SCHMERZFREI besser Golfen“ der Golf-Biomechanic-Academy FREE-RELEASE“ werden die Problematiken von gesundheitsschädlichen Gewalteinwirkungen bei Golfen angesprochen und praktische, funktionale Lösungswege vorgestellt.

Der Methodenentwickler der FREE-RELEASE-Methode, Frank Drollinger, oder ein Mitglied des Demo-Teams FREE-RELEASE analysiert Ihren Schwung unter Berücksichtigung der individuellen Probleme und zeigt funktionale Lösungswege auf.

Die Golf-Biomechanic-Academy FREE-RELEASE hat Erfahrung mit folgenden Golfverletzungen oder alten Verletzungen, welche durch die Torsionsgewalten etc. Schmerzen verursachen.

- Arthrose in den Großzehengelenken, Sprung-, Knie- und Hüftgelenken, Handgelenken, Ellbogen- und Schultergelenken, Arthrosen in der Wirbelsäule
- Stenosen in der Wirbelsäule, Illosakralverletzungen
- muskuläre Ischämien, muskuläre Disbalancen, z.B. Rücken
- Beckenbruch, Tibiabruch, Schambeinentzündungen
- künstliche Sprung-, Knie- und Hüftgelenke
- Kreuzbandverletzungen, Bandscheibenvorfälle
- kronische Supinationen im Sprunggelenk
- Bänderrisse aller Art, Patellasehnenverletzungen
- Bewegungseinschränkungen nach Unfällen
- Schlaganfälle, Teillähmungen, Diabetis-Problematiken
- Wirbelversteifungen, Beinverkürzungen, Skoliosen und Rundrücken, statische Fehlstellungen, Fuß, Knie und Becken, Osteoporose, Multiple Sklerose

Schmerzmittel:

Wir haben festgestellt, dass vor, während und nach unserem Schwung-Training auf die gewohnte Einnahme von Schmerzmitteln oftmals verzichtet werden kann. Wir weisen darauf hin, dass die dauerhafte Einnahme von Schmerzmitteln mit gesundheitsgefährdenden Nebenwirkungen verbunden ist.

REFERENZEN:

Eine stetig wachsende Zahl von Fachärzten der Orthopädie hat sich zum Golf-Medical-Coach weiterbilden lassen.

Die Golf-Biomechanic-Academy FREE-RELEASE ist weltweit führend, wenn es um sportmedizinische und biomechanische Forschung des Golfschwungs geht. Es ist ein großes Glück, dass die umfangreichen Investitionen in Forschung funktionale Lösungen hervorgebracht haben.

REFERENTEN / AUSBILDER TEAM:

EXCLUSIV-Training mit Frank Drollinger (Methoden-Entwickler)

MITZUBRINGEN SIND:

eigene Golfausrüstung, golfgerechte Kleidung, 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

KURSBEGINN:

Kursbeginn nach individueller Zeitabsprache.

LEISTUNGEN:

9 UE à 50 Min. verteilt auf 3 Tage (mit idealen Erholungsphasen), Referenten, Leihschuhe, ausführliche Golfschwung-Analyse durch Frank Drollinger/Bundesausbilder, Unterrichtshilfsmittel je nach Bedarf, 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 TEILNEHMEN KANN:

Golfer aller Handicap-Klassen, Hobby- und Freizeit-Golfer, Tour-Spieler

KURSABLAUF:

3-Tages-Kurs: 9 UE à 50 min.

1. Tag: **3 UE Ist-Aufnahme, Analyse-Gespräch** und Einführung in die Free-Release Schwung-Technik
2. Tag: **3 UE** ausführliches biomechanisch optimiertes **Schwung-Technik Training von Set-Up bis Finish**
3. Tag: **3 UE Feinabstimmung** inkl. einer ausführlichen **Abschlußbesprechung** mit Tipps zur Fokussierung Ihrer Schwerpunkte für das eigene Training

KURSGEBÜHREN:

Kursgebühr: 1.620,- € (inkl. Mwst.)

2. Person 50% Nachlass

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:

■ **GOLF-MENTAL-COACHING** - Kurs

(beseitigt langfristig Ihre inneren Angst vor Schmerzen durch Schwungfehler)

HOTEL:

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.

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