

GOLF-PERSONAL-TRAINER nach der FREE-RELEASE-Methode®

ZIELGRUPPE:

Athletic-Coach, Athletic-Trainer, Fitness-Coach, Fitness-Trainer, Golf-Trainer, Golf-Instructor, Golf-Lehrer, Golf-Pros, Personal-Trainer, Physiotherapeuten, Sportlehrer, Sportwissenschaftler, Übungsleiter

7 Fortbildungstage. Die Weiterbildung zum Golf-Personal-Trainer wird in 3 Einheiten statt:

- **Einheit 1:** 3 Tage Golf-Intensiv-Schwungtechnik-Training im Gruppenkurs zu festgelegten Terminen. (monatliche Startmöglichkeit mit Einheit 1)
- **Einheit 2:** 3-Tages-Kurs Sportmedizinische Weiterbildung zu festgelegten Terminen mit einer hohen Anzahl an Referenten aus der Sportmedizin, schriftlicher Prüfungsteil.
- **Einheit 3:** 1 Tag One-to-One Personal-Training nach individueller Terminabsprache oder auch direkt im Anschluss an den die zweiten Einheit.

Premiumkunden und hierzu gehören Golfer, erwarten heute ganz konkrete Maßnahmen, um Ihre körperliche und technische Leistungsfähigkeit im Golfsport zu verbessern.

Auf ein gemeinsam festgelegtes Trainingsziel folgt bei dieser Ausbildung ein konkreter Plan mit Leistungsüberprüfung. Deshalb baut unsere Weiterbildung zum Golf-Personal-Trainer auf konzentrische Ausbildungsblöcke und eine Referentenvielfalt aus Sportmedizin, Golf-Unterricht, Athletic-Training, Golf-Fachwissen, Sport-Motorik-Forschung und Golf-Biomechanik auf.

Die gesamte Fortbildung basiert auf der FREE-RELEASE-Methode by Frank Drollinger. Aufgrund von sportwissenschaftlichen Untersuchungen durch Prof. Wank, Dr. Achim Rist, Dr. Bosch kam dieser Lehrweg mit großem Abstand als die gesündeste und effizienteste Lehrmethode weltweit bewertet werden.



ZIEL DER AUSBILDUNG:

Aufbauend auf einer der oben beschriebenen Grundausbildungen werden die Teilnehmer in die Lage versetzt, mit Golf ein funktionales Golf Personal Training vorzunehmen.

- Premium Kunden Marketing
- Funktionaler Eingangsscheck
- Festlegen eines Trainingsziels und eines Plans um dieses Ziel zu erreichen
- Warm up – Cool Down,
- Athletiktraining, Stretching , Cardiotraining
- Spezial - Trainingseinheiten für die aktive Beinarbeit
- Spezial – Trainingseinheiten für die aktive Hüftbeschleunigung
- Balance-Optimierung in der Phase B1
- Leistungsüberprüfung mit
 - Radar,
 - High Speed,
 - B-Check,
 - KSP – Kontrolle,
 - Muskelkraft,
 - Ausdauer (sanft, mittel, stark)
- Golf & Olympia, Golf Ethik, Spirit of the Game, etwas Recht, Regelkunde
- Sportmedizin
- Einführung in die Golfpraxis
- Übungen mit dem Golf Power Trainer
- Verbesserung des Energietransfers (FR-Smash 7)
- Verbesserung der DA, GIR
- Gesundheitsplan Golf: Reduktion der Gewalteinwirkungen um bis zu 99%
- Gesundheitsplan Life:
 - Ernährungsanpassung, Weightmanagement

INHALTE DES FORTBILDUNGSKURSES:

Einheit 1 (3 Tage Intensiv-Training Schwung-Technik):

- Teilnahme an einem der festgelegten Termine für den 3-Tags-Kurs Golf-Intensiv-Training im Gruppenkurs

Einheit 2 (3-Tage sportmedizinische Weiterbildung): Theorie Tag 1, Tag 2, Tag 3:

- Theoretische Einführung in die motorischen und biomechanischen Abläufe der Golfschwungbewegung
- Forschungserkenntnisse über die Belastungen des Bewegungsapparates beim Golfschwung
- Lösungswege zu Belastungsreduktionen beim Golfschwung
- Biomechanische Grundlagen der Free-Release Schwungmethodik
- Entwicklung von Musterlehrproben
- Aufbau von Gruppenschulungen
- Marketing, Kundengewinnung, Aufbau von Premium-Kundenbeziehungen
- Golf & Olympia
- Grundkenntnisse der wichtigsten Golfregeln
- Sportmedizinische Grundlagen
- verschiedene Arten von Leistungskontrollen des Premiumkundens
- Erstellen eines Gesundheitsplans
 - Reduktionen von Torsionen, Scherkräften, Reibung und Vibrationen
 - Golfgerechte Ernährung vor, während und nach der Golfrunde
 - Weightmanagement (optional)
- Arbeiten im FREE-RELEASE Netzwerk mit Ärzten, Physiotherapeuten, Golf-Lehrern
- Steigerung des Lernfortschritts und der motorischen Vereinfachung jeweils um den Faktor 4

- Heranführung an die FREE-RELEASE Golfmethode, Praktische Versuche auf der Driving-Range
- Übungen im Bewegungssehen und der Fehleranalyse
- Bewusstseins-schulung für motorische Abläufe, äußere und innere Wahrnehmung
- Vorgehensweise bei Fehlerbehebung zu Kopfhaltung, Rückschwungarm, Rückschwungtempo und laterale Hüftbewegung
- Teilmethodische Übungen zur aktiven Beinarbeit
 - Aufzeigen von passiven Schwungelementen; Umwandeln passiver Motorik in aktive
- Teilmethodische Übungen zur Balance
- Üben von Lehrproben FREE-RELEASE Balance Trainer
- Technikanalyse mit Messsystemen:
 - Einsatz von Fußdruckmesssystem mit Live-Analyse der Teilnehmer
 - Gegenüberstellung und Analyse der Messwerte im Hinblick auf Körperbalance und Disbalance bei unterschiedlichen Schwungmethoden
 - Zusammenhänge zwischen Körperbalance und Gelenksentlastung
 - Messungen der Schlägerkopfgeschwindigkeit bei unterschiedlichen Schwungmethoden
- Praktisches Arbeiten mit dem FREE-RELEASE Gesamtsystem:
 - Anwendung des Balance Trainers als motorische Übungshilfe für das Training der aktiven Beinarbeit
 - Arbeiten mit dem Balance Check
- Trainingseinheiten, teilmethodisch und ganzheitlich, abgestimmt auf einzelne Schwungphasen
- Spezial-Stretching Golf; Timing des Stretchings

Tag 3:

- 30 Prüfungsfragen (teilweise mündlich in der Gruppe)

Einheit 3 (1 Tag One-To-One Training):

- Personal-Training, Trainingsübungen zur Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination
- 1 Lehrprobe (Vorbereitung als Hausarbeit)
- 1 Lehrprobe (Vorbereitung als Hausarbeit)

REFERENTEN / AUSBILDER TEAM:

Auszug aus unserem Ausbilder-Team:

Dr. med. Hans-Joachim Rist, Frank Drollinger (#1 Biomechanics),
 Dr. med. Hans-Christoph Bosch, Dr. med. Dietmar Göbel,
 Dr. med. Hans-Joachim Patzak, Dr. med. Wolf Nickel,
 Dr. med. dent. Rolf Hönes, Cristina Hacker Ernährungsberatung,
 Prof. Dr. Ansgar Thiel, Klaus Weber (Sportpädagogie),
 Thomas Klingenberg Dipl.-Sportwissenschaftler, Bernd Haas
 Ulrich Mößlang zert. Sport-Optiker, Dr. med. dent. Thomas Rosner,
 Cory McKim (PGA USA), Benjamin Abrams (PGA USA), u. a.

Die jeweiligen Referenten und Ausbilder werden Ihnen vor Kursbeginn mir dem Anschreiben „Kursinformationen“ mitgeteilt.

MITZUBRINGEN SIND:

gewöhnliche Sportschuhe, Sportkleidung, falls vorhanden: eigene Golfausrüstung, golfgerechte Kleidung, eigene Golfschuhe, (FREE-RELEASE Golfschuhe werden leihweise gestellt)

WANN UND WO?

Der 3-Tageskurs findet in der Regel 3-4 mal pro Jahr statt.

Die aktuellen Termine finden Sie auf unserer Homepage für Kurse (www.golf-biomechanic-academy.com) beim jeweiligen Kurs unter der Rubrik Termine oder auf dem aktuellen Anmeldefax.

Veranstaltungsort Inland (falls nicht anders angegeben):

GOLF-BIOMECHANIC-ACADEMY by Frank Drollinger nach der FREE-RELEASE-Methode®
 Pforzheim, Stuttgart oder München
 oder je nach dem jeweiligen Veranstaltungstermin

KURSBEGINN:

Einheit 1: festgelegte Termine für den 3-Tages Kurs (hier steht monatlich 1 Termin zur Auswahl)

Einheit 2: festgelegte Termine für den 3-Tages Kurs

(hier stehen 3-4 Termine pro Jahr zur Auswahl)

Einheit 3: nach individueller Terminvereinbarung oder direkt im Anschluss an Einheit 2

LEISTUNGEN:

Referenten, Übungseinrichtung, Seminarräume, Pressephoto, Seminarunterlagen, Prüfungsgebühr, Leihschuhe, Urkunde „Golf-Personal-Trainer“, 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:

Athletic-Coach, Athletic-Trainer, Fitness-Coach, Fitness-Trainer, Golf-Trainer, Golf-Instructor, Golf-Lehrer, Golf-Pros, Personal-Trainer, Physiotherapeuten, Sportlehrer, Sportwissenschaftler, Übungsleiter

URKUNDEN/TEILNAHMEBESCHEINIGUNG:

Urkunde zum GOLF-PERSONAL-TRAINER und Teilnahmebescheinigung

TITEL:

GOLF-PERSONAL-TRAINER nach der FREE-RELEASE-Methode

FORTBILDUNGSgebühren:

2.995,00 € für die **7-Tages-Ausbildung** (inkl. MwSt.) zzgl. Lizenzgebühr für das 1. Kalenderjahr gratis

1.995,00 € für die **4-Tages-Ausbildung** (inkl. MwSt.)

zzgl. Lizenzgebühr für das 1. Kalenderjahr gratis

(Einheit 1 + Einheit 3, Wiederholung der Einheit 2 freiwillig) die Teilnahme an der 4-Tages-Ausbildung ist nur mit Vorqualifikation z.B. Golf-Physio-Coach, Golf-Medical-Coach möglich

Lizenzgebühr p.a. 120,00 € fällig ab 1.1. des Folgejahres



(Studio- bzw. Praxisschild zzgl. 50,00 €)

Auf Bestellung (optional):

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

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 ①

Bei Fragen können Sie uns gerne kontaktieren unter:

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

■ VORTEILE DIESER WEITERBILDUNG:

Zusammenarbeit mit Ärzten und international anerkannten Forschungsteams auf dem Gebiet der Biomechanik.

■ VORTEILE IM TRAINING MIT KUNDEN:

Chancen Nutzen und Nischen besetzen. Punkten Sie mit dem besten Golf-Rezept und bieten Sie Ihrem golfenden Kunden die bestmöglichen Lösungen an.