

biomechanisches, neurologisches & kinematisches Training nach der FREE-RELEASE-Methode® by Frank Drollinger

Golf - Training, Golf - Spiel, Golf - Fitness

REISEZIEL:

Spanien / Festland / Costa de la Luz
Elba Costa Ballena Beach & Golf Hotel ****

WANN:

23. März bis 29. März 2014

Elba Costa Ballena Beach & Golf Hotel ****

In der Urbanisation Costa Ballena, in Rota gelegen in einzigartiger und privilegierter Lage: in erster Strandlinie genau neben einen 27+9 - Loch Golfplatz von José María Olazábal entwickelt und in unmittelbarer Nähe symbolischer Orte wie die Städte: Rota, Sanlúcar, Chippingon, Jeréz und Puerto de Santa María.

Dieses außergewöhnliche Hotel an der Costa Ballena wurde in typisch andalusischer und kolonialer Bauweise errichtet. Das Hotel verfügt über ein Buffetrestaurant, eine Snackbar und eine Lobbybar im andalusischen Stil. Im 1.000 m² großen Spa- und Wellnessbereich bietet Ihnen das Hotel Balneotherapie, Wasser- und Schönheitsbehandlungen, Sauna und türkisches Bad. Die Zimmer (236) sind alle ausgestattet mit Klimaanlage, Heizung, Kings-Size-Bett, Fernseher, Minibar, Telefon, Tresorfach und Schränken mit Spezialgrößen für Golfschlager.

Der Golfplatz :

Costa Ballena Golf Club. Die 27 Löcher, mit einem Schuss „Links“ Charakter, sind von keinem geringeren als Jose Maria Olazabal entworfen worden. Ein sehr flacher Platz mit extrem breiten Fairways fügt sich nahtlos in eine wunderschöne Landschaft mit großen Teichen und Dünen ein. Eine großzügige Driving Range mit großem Putting- und Chipping-Green, sowie ein anspruchsvoller 9 Loch Par 3 Platz ergänzt diese hervorragende Anlage, die dadurch bestens zum Trainieren geeignet ist.

Spa

Das Hotel Elba Costa Ballena bietet seinen Kunden das exklusive Thalassotherapie-Center mit 2.000 m² Ausstattung, das größte und einzigste der Provinz Cadiz. Gesundheit, Körperpflege und Wohlbefinden, mit direktem Meerwasser, Algen, und alle Arten von Natur-Produkten, um Schönheit und Entspannung zu fördern.



TRAINING:

An den Trainingstagen findet entweder vor oder nach der Runde ein biomechanisches, neurologisches & kinematisches Schwung-Training nach der FREE-RELEASE-Methode exklusiv mit Frank Drollinger statt. Wer möchte kann ergänzend am Fitnesstraining/Stretching mit Frank Drollinger jeweils morgens vor dem Frühstück teilnehmen.

LEISTUNGEN:

- Unterbringung im Elba Costa Ballena Beach Golf Thalasso & Convention Hotel ****
- Flug mit TUIFly in der Economy Class von den meisten deutschen Städten (Änderung der Fluglinie vorbehalten!)
- Gruppen-Transfer vom Flughafen zum Hotel und retour.
- Unterbringung im Doppelzimmer Standard
- Halbpension
- biomechanisches, neurologisches & kinematisches Schwung-Training nach der FREE-RELEASE-Methode® auf der Range ca 9:30 bis 11:00 Uhr mit Frank Drollinger
- an den Trainings-Tagen Fitnesstraining (Stretching, Kraft und Cardio) von 6:45 Uhr bis 8:15 Uhr (freiwillig) mit Frank Drollinger
- kostenfreie Nutzung des Fitnessbereichs
- teilweise Begleitung auf dem Golf-Kurs
- 5 x Greenfee auf Costa Ballena Golf (ab HCP H 36 / D 36)
- 5 Runden auf dem Par 3 Course (Costa Ballena Golf), 9-Loch inklusive





WER KANN TEILNEHMEN:

Golfer aller Handicap-Klassen

LAGE:

Das Resort liegt ca. 37 km vom Flughafen Jerez de la Fontera entfernt.

KURSBEGINN:

24.03.2014 Treffpunkt 09:30 Uhr Lobby/Rezeption mit Golfausrüstung

ANMELDESCHLUSS:

Anmeldeschluss für diese Reise ist der **30.01.2014**

KURSGEBÜHREN:

Reisetermin Sonntag 23.03.- Samstag 29.03.2013

ab 1.749,00 € pro Person (Unterbringung im Doppelzimmer)
Einzelzimmerzuschlag auf Anfrage

Alle Beträge in Euro. Getränke, Trinkgelder sowie Ausflüge und sonstige kostenpflichtige Leistungen während der Reise sind nicht inkludiert.

REISEBEGLEITUNG:

Frank Drollinger (#1 Biomechanics)

MITZUBRINGEN SIND:

Eigene Golfausrüstung, angemessene Golfkleidung, eigene Golfschuhe, Golfhandschuhe nicht vergessen!, Sportkleidung, Sportschuhe

MINDESTTEILNEHMERANZAHL:

Mindestteilnehmeranzahl für den Kurs beträgt 6 Personen

GOLFGEPÄCK:

Die Beförderung des Golfgepäcks ist nicht inkludiert. Für die Beförderung des Golfgepäcks können je nach Fluglinien zusätzlich ab ca. 50,00 EUR/Flug in Rechnung gestellt werden.

REISEVERSICHERUNG:

Allianz, o.a.: ca. 50,00 €

ANMELDUNG:

Bitte anmelden per Anmeldeformular

Für Fragen zu den Kursinhalten, haben Sie jederzeit die Möglichkeit uns zu kontaktieren:

per E-Mail: golf.fortbildung@free-release.com oder
telefonisch unter: +49 (0) 7231 - 28 14 68 - 0

Kursleitung: Frank Drollinger

Wir freuen uns auf Sie!

