

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

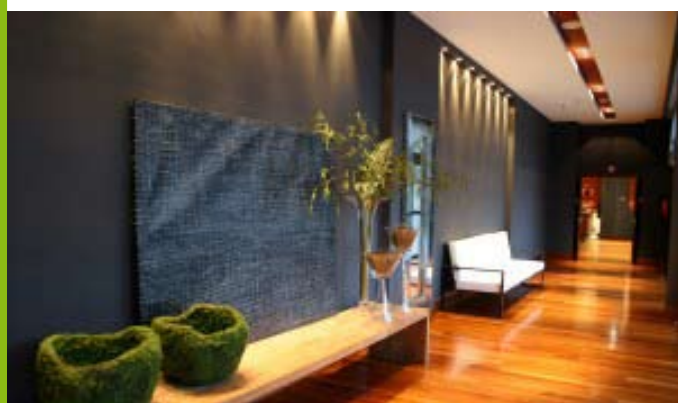
### Golf - Training, Golf - Spiel, Golf - Fitness

#### REISEZIEL:

Spanien / Festland / Costa de la Luz  
Precise Golf Resort El Rompido \*\*\*\*\*

#### WANN:

23. Februar bis 29. Februar 2014



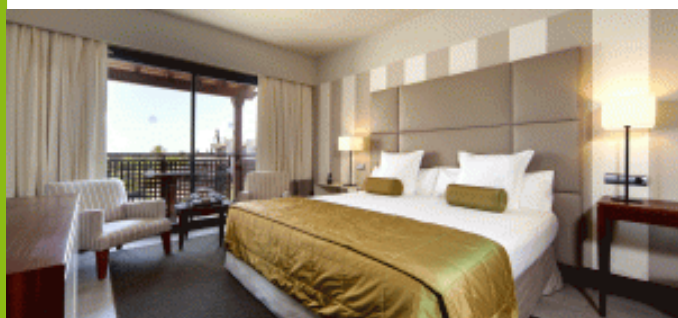
#### Precise Golf & Beach Resort El Rompido\*\*\*\*\*

El Rompido ist ein malerisches Fischerdorf und liegt an der östlichen Küste von Huelva. Das Resort befindet sich direkt an der Flussmündung des Piedras und ist umgeben von einem Naturschutzpark.

Das Hotel im andalusischen Stil verfügt über eine Rezeption, ein Buffetrestaurant, ein Grillrestaurant, Snackbar, Boutique, Friseur, Garten mit Poolbar, 2 Swimmingpools und Liegen.

Im Wellnessbereich können Sie nach der Goflrunde so richtig entspannen. Gönnen Sie sich eine Auszeit und genießen Sie ein Dampfbad, den Whirlpool oder eine der zahlreichen Anwendungen und Mass /Festland / agen. Der Wellnessbereich umfasst ein Hallenbad, ein Dampfbad, einen Whirlpool und eine Sauna sowie Behandlungsräume. Sie können zwischen Spannungsmassagen, Massagen mit heißen Steinen, Sportmassagen, Drucktherapie oder Wärmebehandlungen zur Durchblutungsförderung wählen.

Die Zimmer (196) sind mit Bad, WC, Föhn, Bademantel, SAT-TV, Radio, Telefon, Fax, Klimaanlage, Safe, Minibar, Balkon oder Terrasse ausgestattet. Suiten mit gleicher Ausstattung sind geräumiger.



#### Golf El Rompido:

„36 Löcher inmitten der Natur...“ ist zweifelsohne die treffendste Beschreibung für diesen Platz. Seine beiden Runden (Süd-Course und Nord-Course), entworfen vom renommierten spanischen Designer Alvaro Arana, entsprechen einem neuen Golfkonzept, dessen vorrangiges Ziel die Erhaltung der Umwelt ist.

Durch das komplette Fehlen von Gebäuden entlang seiner 36 Spielbahnen wird die Natur in ihrer ganzen Schönheit sichtbar und zieht jeden Spieler in ihren Bann. Beide Runden von jeweils 18 Löchern sind von Pinienwäldern und Orangenbäumen umgeben, ziehen sich durch das Marschland und geben zum Ozean hin eine atemberaubende Aussicht frei.

#### 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:

- 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
- teilweise Begleitung auf dem Golf-Kurs
- 5 Greenfees auf den hoteleigenen Golfplätzen El Rompido Nord und El Rompido Süd

#### WER KANN TEILNEHMEN:

Golfer aller Handicap-Klassen



#### LAGE:

Das Resort liegt ca. eine Autostunde (ca. 100 km) von den Flughäfen Sevilla und Faro im schönen Südspanien. Das Städtchen Cartaya liegt ca. 7 km entfernt von El Rompido.

#### KURSBEGINN:

**24.02.2014** Treffpunkt 09:30 Uhr Lobby/Rezeption mit Golfausrüstung

#### ANMELDESCHLUSS:

Anmeldeschluss für diese Reise ist der **30.01.2014**

#### KURSGEBÜHREN:

Reisetermin Sonntag 23.02.- Samstag 29.02.2014

**ab 1.635,00 €** 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](mailto:golf.fortbildung@free-release.com) oder  
telefonisch unter: +49 (0) 7231 - 28 14 68 - 0

Kursleitung: Frank Drollinger

**Wir freuen uns auf Sie!**

