

# GOLF FREUDE & REGENERIEREN

## MIT FRANZ & TIM

Jeden Tag Kurzspiel üben mit Golf Professional Tim Spurgeon plus 9-18 Löcher spielen.

Be relaxed and enjoy yourself on the course.

- ✓ ERMÜDUNGSFREI
- ✓ SCHMERZFREI
- ✓ ANGSTFREI
- ✓ MENTAL IM FLOW
- ✓ LOCKER

**13.-19. Oktober 2024**  
**IN MONTEGROTTO (ITALIEN)**

„Franz hat mein persönliches Golf völlig revolutioniert und seitdem gilt für mich GOLF und REGENERATION als gesetzt.“

Es sind Einsichten, Tricks und Tools, die mir persönlich seit Jahren helfen und sehr gut tun.“

Tim Spurgeon





# GOLF & REGENERATION

**13.-19.10.2024 IN MONTEGROTTO**

## WORUM ES GEHT?

### **ERMÜDUNGSFREI IN DIE RUNDE GEHEN**

Wie gilt es dein Golf über Ernährung, Stoffwechsel, Atmung und regenerative Tricks während einer Golfrunde zu unterstützen?

### **SCHMERZFREI BEWEGEN**

Dein muskuläres Gleichgewicht ist dein wichtigstes Werkzeug zum Golfen. Was du dazu wissen solltest ist Schwerpunkt an diesen Tagen. Es ist zwar ein „Golfschlag“, aber es ist vor allem ein „Flow“ in deiner Muskelkette. Gemeinsam mit Tim wird hier für nahtlos fließende Übergänge gesorgt.

**Alles andere tut im Laufe der Zeit weh!**

### **ANGSTFREI SPIELEN**

Was hat dein Nervensystem mit deinem Spiel zu tun? Sehr viel. Denn es benötigt ein vegetatives Gleichgewicht, um gut über die Runde zu kommen.

**Was kannst du vor und nach deinem Spiel dafür tun und was solltest du unbedingt unterlassen?**

### **MENTAL IM FLOW SEIN**

Spielerisches üben zur Synchronisation deiner beiden Gehirnhälften schenkt zusätzliches Vertrauen zu deinem Spiel. Was benötigst du für Zentrierung und Konzentration? Jeder hat störende Gedanken, mental starke Menschen lassen sie jedoch schnell wieder los.

**Wie trainieren Spezialisten?**

### **LOCKER AUFSPIELEN**

Regeneration ist die Summe aller Rahmenbedingungen, die du für dein Golfspiel benötigst. Das sind deutlich mehr als etwa nur Technik und gutes Material. Erst dein energetischer Überschuss, sorgt für die entscheidende Lockerheit.

**Hast du sie, oder verspannt dein System beim Spiel?**

Unser P.G.A. Pro Tim Spurgeon, ein Spezialist für "kurzes Spiel", setzt seinen Schwerpunkt auf die letzten 100 Meter, auf Putting, Chipping & Pitching, wo für Amateure am meisten "zu holen" ist. Tim sorgt für Übung und begleitet auch am Platz. Seine einmalige, smarte und humorvolle Art des Unterrichts ist in Golfer Kreisen weithin bekannt.





**„Regeneration ist kein Selbstläufer,  
wie es in der Jugend einmal war.“**

## **MAG. FRANZ MÜHLBAUER**

**DER GRÜNDER DER SOLEMON AKADEMIE FÜR REGENERATION**

**Franz Mühlbauer ist internationaler Experte für Leistungserhalt und Leistungsoptimierung.**

Er betreut viele Hobbysportler und auch Weltmeister und Olympiasieger. Sein Spezialgebiet ist Leistung ohne gesundheitlichen Schaden, sowie Regeneration für den Körper und Mentalbereich.



**OLYMPIASIEGER & WELTMEISTER  
Stefan Kraft & Michael Hayböck**

"Regeneration und Achtsamkeit sind in der Arbeit mit Weltmeistern und Sportstars entscheidende Bausteine des Erfolgs. Diese beiden Elemente sind für jeden Menschen essentieller Bestandteil des Wohlbefindens. Franz Mühlbauer und Solemon zeigen dir dazu einen tollen Weg".

# GOLF/REGENERATION

**13.-19. Oktober 2024 IN MONTEGROTTO**

## LEISTUNGEN/ANMELDUNG

### Der Termin 2024

13.-19.10.2024

### Für wen sind diese besonderen Tage geeignet?

Begeisterte und einsichtige Golfer\*Innen die das Besondere schätzen!

### Mitzubringen

Golfausrüstung, Freizeitkleidung, Bade- & Gymnastikbekleidung.

### Seminarleitung

P.G.A. Pro Tim Spurgeon & Mag.phil. Franz Mühlbauer

### Das Friends & Family-Sonderpaket

Unterbringung für 6 Nächte im 4 Sterne-Hotel Garden Terme in Montegrotto.

inkl. Green-Fee

inkl. Seminargebühr

inkl. 3 Tage Golfer-Halbpension

inkl. 3 Tage Golfer Frühstückspension

und Thermalbäder, Grotte, Dampfbad, Sauna

sowie **1 Regenerations-Ganzkörpermassage** (50 Minuten)

Die Preise findest du [hier](#).



### Deine Ansprechpartner

#### Tim Spurgeon

0049 172 8131281

spunkyspurge@aol.com

#### Jens Schlangenotto

jens@solemon.net

Da die Teilnehmerzahl limitiert ist, bitten wir dich, dich rechtzeitig mit uns in Verbindung zu setzen.

**Es gilt "First come, first served."**