



# PIACERE NEL GOLF & RIGENERAZIONE CON FRANZ & TIM

Esercita il gioco corto ogni giorno con il professionista di golf Tim Spurgeon giocando 9-18 buche.

Rilassatevi e divertitevi sul campo.

- ✓ SENZA STANCARSI
- ✓ SENZA DOLORE
- ✓ SENZA ANSIA
- ✓ NEL FLUSSO MENTALE
- ✓ RILASSATO

**13 - 19 ottobre 2024**  
**MONTEGROTTO TERME**



"Franz ha completamente rivoluzionato il mio golf personale e da allora il GOLF e la RIGENERAZIONE sono diventati un dato di fatto.

Si tratta di intuizioni, trucchi e strumenti che mi aiutano da anni e che mi fanno molto bene."

Tim Spurgeon



# GOLF & RIGENERAZIONE

13 - 19.10.2024 A MONTEGROTTO TERME

## DI COSA SI TRATTA?

### **GIOCARE SENZA STANCARSI**

Come sostenere il golf attraverso l'alimentazione, il metabolismo, la respirazione e i trucchi rigenerativi durante una partita di golf?

### **MUOVERSI SENZA DOLORE**

L'equilibrio muscolare è il tuo strumento più importante per il golf. Quello che dovresti sapere è l'argomento di questi giorni. Si tratta di uno swing, ma è soprattutto un flusso nella catena muscolare. Insieme a Tim imparerai perfezionerai tutto ciò.

**Tutto il resto con il tempo può dare risultati negativi!**

### **GIOCARE SENZA PAURA**

Cosa c'entra il tuo sistema nervoso con il tuo gioco? Molto. Perché ha bisogno di un equilibrio vegetativo per giocare adeguatamente.

**Cosa si puoi fare prima e dopo la partita e cosa devi assolutamente evitare di fare?**

### **ESSERE NEL FLOW MENTALE**

Sincronizzare i due emisferi del cervello con un approccio ludico da maggiore sicurezza nel gioco. Di cosa hai bisogno per la centratura e la concentrazione? Tutti hanno pensieri disturbanti, ma le persone mentalmente forti li lasciano andare rapidamente.

**Come si allenano i professionisti?**

### **GIOCARE RILASSATI**

La rigenerazione è la somma di tutte le condizioni di base necessarie per il gioco del golf. Non si tratta solo della tecnica e di una buona attrezzatura. È il tuo surplus di energia a fornire la scioltezza decisiva.

**Ce l'hai o il tuo sistema si irrigidisce quando giochi?**

Il nostro professionista P.G.A. Tim Spurgeon, specialista del gioco corto gioco, si concentra sugli ultimi 100 metri, putting, chipping e pitching, dove i dilettanti possono ottenere il massimo. Tim fornisce esercizi e guida anche sul campo. Il suo modo di insegnare unico, intelligente e umoristico, è ben noto nel mondo del golf.





**“La rigenerazione non è un processo automatico così come lo era in gioventù.”**

## **MAG. FRANZ MÜHLBAUER**

**FONDATORE DELL'ACCADEMIA PER LA RIGENERAZIONE SOLEMON**

**Franz Mühlbauer è un esperto internazionale sul mantenimento e ottimizzazione delle prestazioni.**

Si occupa di molti atleti di tutti i livelli fino ai campioni mondiali e olimpici. La sua specialità è prestazioni senza danni alla salute, nonché la rigenerazione corporea e mentale.



### **CAMPIONI OLIMPICI E DEL MONDO Stefan Kraft & Michael Hayböck**

"La rigenerazione e la consapevolezza sono fondamentali mattoni del successo quando si lavora con i campioni del mondo e stelle dello sport. Questi elementi sono componenti essenziali del benessere per ogni persona. Franz Mühlbauer e Solemon vi mostrano un ottimo modo per raggiungerli".



# GOLF & RIGENERAZIONE

13 - 19.10.2024 A MONTEGROTTO TERME

## SERVIZI/PRENOTAZIONE

### Appuntamento 2024

13 - 19.10.2024

### A chi sono adatte queste giornate speciali?

Golfisti entusiasti e consapevoli che apprezzano qualcosa di eccezionale!

### Da portate con te

Attrezzatura da golf, abbigliamento casual, costumi da bagno e abbigliamento da palestra.

### Conduzione del seminario

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

### Il pacchetto speciale Amici & Famiglia

Sistemazione di 6 notti presso l'Hotel Garden Terme 4 stelle a Montegrotto Terme.

incl. green fee

incl. quota seminario

incl. 3 giorni di mezza pensione per golfisti

incl. 3 giorni di colazione del golfista

e piscine termali, grotta, bagno turco, sauna

e 1 massaggio completo rigenerativo (50 minuti)



### Per informazioni

**Luca Mühlbauer**

luca@solemon.net

Poiché il numero di partecipanti è limitato, ti chiediamo gentilmente di metterti in contatto con noi in tempo utile.

**I posti vengono presi da chi prenota prima.**