

Zielorientiert, sicher und ästhetisch

Golf ist kein Kraftsport, sondern ein Zielsport. Sicher ist ein kräftiger richtungsweisender erster Schlag wichtig, wer sich aber kurz vor dem Ziel nicht den neuen Distanzen und unterschiedlichen Anforderungen entsprechend stellen kann wird mit seinem Spiel nicht zufrieden. Tim Spurgeon, als Spezialist für das „kurze Spiel“, meint, dass es nicht nur aus Putting besteht, sondern auch aus Chipping & Pitching und setzt seinen Schwerpunkt auf die letzten 100 Meter, wo für uns Amateure am meisten „zu holen“ ist.

Der Weg führt über die Einsicht in körperlich-mentale Zusammenhänge. Die Analyse des Bewegungsflusses und der runden Bewegung sowie das Erlernen eines individuellen Ausgleichsprogramms beheben Einseitigkeiten am Bewegungsapparat und beugen vor.

Die morgendliche bewusste Einstimmung auf die Erfordernisse des Tages ermöglichen ein hohes Maß an Konzentration. Mit Franz' bewährten Übungsreihen finden wir den Weg von der verkrampften Konzentration hin zur entspannten Aufmerksamkeit. Seine Übungen zur Synchronisation der beiden Hälften des Gehirns verbessern Koordination, Rhythmus und Timing. Kurzinformationen zu den Themen Konzentration, mentaler Präsenz am Platz und die wichtige Regeneration nach dem Spiel runden dieses maßgeschneiderte Programm für den „bewussten Golfer“ ab.

So vorbereitet fällt die Arbeit unseres P.G.A. Pros Tim Spurgeon auf einen fruchtbaren Boden. Er sorgt für Spiel und Training. Mit Unterricht und Praxis führt er uns zu Analyse und Verbesserung unseres kurzen Spiels. Auf den schönen und gepflegten Golfplätzen der Umgebung (2x Montecchia und 2x Frasanelle) wird Tim jeweils die Hälfte der Gruppe zum Training einladen, während der andere Teil der Gruppe 9 Loch bespielt und das Geübte unter Spielbedingungen festigt.

Der Mittwoch Nachmittag steht für ausgiebiges Spiel in Eigenregie oder auch für Kulturelles im nahen Padua oder Venedig zur freien Verfügung.

Das 36° Grad warme Thermalwasser, die Schwitzgrotte und die wohlschmeckenden italienischen Spezialitäten, nach unseren Vorgaben gekocht, bilden im Hotel Garden den erstklassigen und regenerativen Rahmen.



GOLF & GESUND - DAS KURZE SPIEL

Termin: 11.04.2010 - 17.04.2010

Voraussetzung: für begeisterte Golfer aller Spielstärken und die, die es werden wollen

Mitzubringen: Golfausrüstung, Bade- & Gymnastikbekleidung

Seminarleitung: Mag.phil. Franz A. Mühlbauer, P.G.A. Pro Tim Spurgeon

Kosten: Seminargebühr 700 Euro + 1090 Euro pro Person im Doppelzimmer (Incl.Hotelaufenthalt im Komfortzimmer mit HP und „Golfer Lunch bag“, medizinischem Check, 2 Fangoanwendungen für einen schmerzfreien, regenerierten und lockeren Bewegungsapparat, 2 Ozonbäder, 2 Reaktionsmassagen, Greenfee 4 x 9 Loch, Ranchbälle)

Maximale Gruppengröße: 14 Personen

Ort: Hotel Garden Terme, Montegrotto, Italien (Seite 28)

★★★★
Hotel Garden Terme

Therapie von Kopf bis Fuß & Fettverbrennung

Gesundheit bedeutet Fehlendes hinzuzufügen - dieser Leitsatz charakterisiert dieses Aktivseminar

Aktive und passive Therapie bestimmen das Tagesgeschehen und fordern Flexibilität und Offenheit, im Umgang mit den eigenen Themen. Denn: Therapie ist nicht "Ver-Schonung", sondern Konfrontation mit dem Fehlenden! Zwei effiziente und wertvolle Einzeltherapien mit Werner Ghirardini wirken besonders auf den Bewegungsapparat. Sie werden mit einem intensiven Übungs- und Bewegungsteil unterstützt, um den Körper wieder auf den Weg ins gesunde Gleichgewicht zurückzubringen. Linderungs- und Heilungschancen werden optimiert, u.a. durch Besinnung auf die verschiedenen Zusammenhänge und Ursachen. Aber nicht nur zur Wiederherstellung nach Überlastungsbeschwerden ist dieses Seminar geeignet, gerade zur Prävention bietet diese Woche therapeutische Hilfestellung.

Über Entgiftung und Entschlackung, bis hin zu spezieller Koordination und Wachsamkeit im Umgang mit dem Körperhaus, spannt sich der Bogen. Zudem widmen wir uns in dieser Woche dem "ZuViel" und "ZuWenig" und bringen den Fettstoffwechsel auf Touren. Der Fettstoffwechsel ist eine ebenso wertvolle wie vernachlässigte Form der Energiebereitstellung im modernen Leben. Der Überschuss an Sauerstoff, unserem Lebenselixier, geht Hand in Hand mit Abbau von Hemmnissen, die unseren Körper und unsere Beweglichkeit belasten. Der Frühling soll "frischen Wind" ins eigene Körperhaus bringen und für Kraft, neue Energie und Motivation sorgen...



„FRÜHLINGSWIND“

Termin: 24.04.2010 - 01.05.2010

Voraussetzung: Freude an einem gesunden Bewegungsapparat, Lust nach Kraft

Mitzubringen: Gymnastik und Sportbekleidung für drinnen und draußen, Badeausrüstung, Radkleidung (falls vorhanden)

Seminarleitung: Mag.phil. Franz A. Mühlbauer, Werner Ghirardini

Kosten: Seminargebühr 700 Euro + 935 Euro pro Person im Doppelzimmer (Incl. Hotelaufenthalt im Komfortzimmer mit VP, medizinischem Check, 2 Fangoanwendungen für einen gesunden und entspannten Bewegungsapparat, 2 Ozonbäder, 2 Reaktionsmassagen, 2 Einzelbehandlungen durch Werner Ghirardini)

Maximale Gruppengröße: 14 Personen

Ort: Hotel Garden Terme, Montegrotto, Italien (Seite 28)

Hotel Garden Terme

Gesunder Herbst - Der Beitrag für gesteigertes Wohlbefinden im eigenen Körperhaus

Die bewährte Therapiewoche mit Franz & Werner findet durch das Basenfasten eine exzellente Möglichkeit seinem Organismus Gutes zu tun. **Der spezialbasierte Speiseplan trägt zur Entgiftung und Entschlackung bei, fördert die Selbstheilung und verhilft zu neuen Energien. Es ist KEINE Fastenwoche zum Abnehmen, sondern wir konzentrieren uns auf eine überwiegend basische, wohlschmeckende Kost!**

Voraussetzung für körperliche Vitalität und Schmerzfreiheit ist Bewegung. Unser Muskel-Skelett-System wird als Bewegungsapparat bezeichnet, nicht als „Ruheapparat“. Der richtige Gebrauch unserer körperlichen Möglichkeiten will gefördert und gelebt werden. Tägliche Einheiten in funktioneller Gymnastik, Körperbewusstseinsübungen, Spiele und Rhythmusübungen mit viel Spass sowie Koordinationseinheiten bilden den aktiven Teil des Seminars. Das Erlernen eines Selbsthilfeprogramms - präventiv einsetzbar ist immer dann von Nöten wenn die bekannten Schwachstellen am eigenen Bewegungsapparat sich melden.

Zwei Aqua Healing-Einzeltherapien mit den Therapeuten Valentina und Giancarlo bilden einen vertrauten Zugang zur Heilkraft des Thermalwassers. Die Elemente Feuer und Wasser sind hier vereint und genießen die anerkannt heilsame und tiefenentspannende Wirkung dieser Therapieform. Das Heilfango bildet als begleitende, passive Maßnahme eine wertvolle Hilfestellung, um das körperliche und organische Gleichgewicht wiederzuerlangen, zu festigen oder zu erhalten.

Die individuellen Einzelbehandlungen durch Werner Ghirardini als Mix von Osteopathie, Physiotherapie, Manualtherapie und Cranio-Sacral-Therapie leiten häufig verblüffende Therapieerfolge ein und sprechen für sich.



THERAPIE, BASENFASTEN & AQUA HEALING

Termin: 07.11.2010 - 13.11.2010

Mitzubringen: Sport- & Gymnastikbekleidung für drinnen und draußen, Radkleidung (falls vorhanden) Badebekleidung

Seminarleitung: Mag.phil. Franz A. Mühlbauer, Werner Ghirardini

Kosten: 700 Euro Seminargebühr + 895 Euro pro Person im Doppelzimmer (Incl. 6 Übernachtungen im Komfortzimmer mit VP, medizinischem Check, 2x Aqua Healing mit Valentina & Giancarlo, 2 Fangoanwendungen für einen gesunden und entspannten Bewegungsapparat, 2 Ozonbäder, 2 Reaktionsmassagen, 2 Einzelbehandlungen durch Werner Ghirardini)

Ort: Hotel Garden Terme, Montegrotto, Italien (Seite 28)

Hotel Garden Terme

1. Ausbildungswoche - „Ansatzpunkt ist der Körper, Ziel der dahinter verborgene Mensch“

Die erste Woche der Ausbildung hat die Aufgabe, für die Tätigkeit des Gesundheitsmanagers ein gutes Fundament zu schaffen. Die Voraussetzungen werden beleuchtet und die individuelle Intention jedes Einzelnen aufgenommen. Die Schwerpunkte dieser Woche liegen in der Erläuterung der Zusammenhänge der Themen Ernährung, muskuläres Gleichgewicht, körperlicher Zugang und Übungen. Am Ende der Woche wird eine eigene Interpretation eines Schwerpunktes präsentiert und Aufgabenstellungen für die Übergangszeit vergeben.

Bereits nach der ersten Woche ist man einsatzbereit, um einzelne Basisthemen der ansteckenden Gesundheit weiterzutragen.



Erste Ausbildungswoche:

Montag:

- Einleitung und Philosophie zu Gesundheit und Krankheit
- Werdegang des Menschen - praktische und philosophische Aufgaben
- „Warum und Wieso“-Prävention
- Säulenmodell der Gesundheit Teil 1
- Grundsätzliche Unterschiede zwischen Früherkennung und Prävention
- Prinzip der Polarität und des Ausgleichs
- Über Deutung zu Bedeutung: Was ist Gesundheit? „Erlöste und unerlöste Zugänge zum Thema persönliche Erfahrungen“
- Standortbestimmung der aktuellen Situation in der Gesellschaft und warum Gesundheitsförderung wichtig und notwendig ist.
- gemeinsames Erarbeiten der Thematik mit dem System Mind Mapping
- Aktivblock und regenerativer Tagesabschluss

Dienstag:

Tag der muskulären Zusammenhänge

- Prinzip der funktionellen Anpassung
- Unterschied zwischen Sport und Bewegung
- Einführung in Testverfahren
- allg. Symbolik von Problemen am Bewegungsapparat
- Aktivblock und regenerativer Tagesabschluss

Mittwoch:

Tag der Übungen

- Regeneration
- Einführung in die Physiologie der Sauna und anderen Wärmeanwendungen
- Vorbereitung des Minivortrages für Freitag
- Meditation - einfach und genial

Donnerstag:

Tag der Ernährung

- ESSEN, VERDAUEN, VERBRAUCHEN
- Frage nach „artgerechter Ernährung“
- Flüssigkeitshaushalt von uns Wasserwesen
- Aktivblock und regenerativer Tagesabschluss

Freitag:

Tag der Präsentationen

- Aufbereitung von Gesundheitsthemen
- Optimierung durch technische Hilfsmittel
- Aktivblock und regenerativer Tagesabschluss

Samstag Vormittag:

- Individuelle To-Do-Liste für die Praxiszeit erstellen
- persönlicher Ankerpunkt
- Schlussrunde

1. AUSBILDUNGSWOCHE

Termin: 14.11.2010 - 20.11.2010

Mitzubringen: reichlich Sportkleidung für drinnen und draußen, Badekleidung, Nasenklammer fürs Wasser, Schwimmbrillen, Sportschuhe für Draußen und für die Halle (separat), Fahrradbekleidung, eigenes Fahrrad (wenn vorhanden), Laptop, Schreibutensilien

Info: Übungsgerätschaften wie Nordic Walking Stöcke, Jonglier-Bälle & Tücher, Herz-Frequenz-Monitore, verschiedene Bewegungsspiele und Video-Analyse-Systeme stehen bereit.

Seminarleitung: Mag.phil. Franz A. Mühlbauer, Susanne Fertl

Kosten: Seminargebühr 1500 Euro + 875 Euro pro Person im Einzelzimmer mit VP, medizinischem Check, 2 Fangoanwendungen für einen gesunden und entspannten Bewegungsapparat, 2 Ozonbäder, 2 Reaktionsmassagen

Maximale Gruppengröße: 15 Personen

Ort: Hotel Garden Terme, Montegrotto, Italien (Seite 28)

★★★★
Hotel Garden Terme