„DER FREIE SCHWUNG“

DREITÄGIGES RETREAT MIT OLIVER LI-SAI

SCHWERPUNKTE:
Funktionelle Mobilität für Golfer, Beweglichkeit von Wirbelsäule, Hüfte und Schulter, Fasziengesundheit, Regeneration, Atemarbeit, Yoga für Golfer, Körperbewusstsein, Rotationsfähigkeit und nachhaltige Leistungsfähigkeit auf dem Golfplatz.

BESONDERHEIT:
Golf ist eine rotatorische Ganzkörperbewegung und stellt hohe Anforderungen an Beweglichkeit, Stabilität und Koordination. Dieses Retreat verbindet gezielte Mobility-Einheiten, funktionelles Yoga, Faszienarbeit und Regeneration mit aktiven Golferlebnissen auf dem Golf-Club Heilbronn-Hohenlohe e.V. Ziel ist es, Bewegungseinschränkungen zu reduzieren, die Schwungqualität zu verbessern und gleichzeitig die Regeneration zwischen den Golfrunden zu fördern.

ZUSÄTZLICHE HIGHLIGHTS:
- 2 x 9-Loch-Greenfee auf dem Golf Club Friedrichsruhe
- Exklusive Mobility- und Yoga-Einheiten speziell für Golfer
- Faszien- und Regenerationstraining
- Atemarbeit für Fokus und Regeneration
- Zugang zur exklusiven Spa- und Wellnesslandschaft
- Individuelle Tipps für die eigene Golf- und Beweglichkeitsroutine
- Persönliche Betreuung durch Oliver Li-Sai

INDIVIDUELLE BETREUUNG:
Fragen zu Übungen und Techniken können jederzeit gestellt werden – für ein persönliches, maßgeschneidertes Erlebnis.

KULINARISCHE VIELFALT:
Alle Mahlzeiten sind bewusst auf gesunde und nachhaltige Ernährung abgestimmt – Genuss im Einklang mit Wohlbefinden.

Bitte beachten Sie, dass es zu Änderungen kommen kann.

DAS SPA
EIN ORT DER KRAFT

TAG 1: ANKOMMEN UND ÖFFNEN

AB 12:00 UHR: Anreise mit persönlichem Empfang durch Oliver Li-Sai, Einführung in die Prinzipien der digitalen Auszeit. Get together und stilvolles Meet & Greet mit kleinen Häppchen und Begrüßungsgetränk im Kaminzimmer

12:30 – 14:00 UHR: **Free-Swing-Check in kurzen Zeitfenstern**
Ein kompakter Bewegungscheck analysiert die Beweglichkeit von Brustwirbelsäule, Hüfte und Schultern sowie Balance und Körperkontrolle. Daraus entstehen individuelle Übungsimpulse für Ihr Training und Ihre Golfroutine. Der Check ersetzt keine medizinische Untersuchung und beinhaltet keine Beurteilung der Schlagtechnik.

AB 15:00 UHR: **Check-In / Zimmerbezug**

14:30 UHR: **Functional Yin, Functional Mobility & Atemarbeit**
Eine Kombination aus statischen Positionen, aktiver Mobilisation und Atemtechniken unterstützt die Vorbereitung auf den Golfschwung. Ziel ist mehr Bewegungsfreiheit, weniger Spannung und ein besseres Körpergefühl vor dem ersten Abschlag.

16:00 – 18:00 UHR: **Driving Range mit professioneller Unterstützung eines Golf Pro**

19:00 UHR: **Abendessen im Spa-Restaurant BONSAI**
Genießen Sie ein 3-Gänge Menü inklusive Wasser und Heißgetränk in entspannter Atmosphäre, abgestimmt auf eine gesunde und vitalisierende Ernährung.

Bitte beachten Sie, dass es zu Änderungen kommen kann.

Wald & Schlosshotel Friedrichsruhe – 12.-14. März 2027

DAS SPA
EIN ORT DER KRAFT

TAG 2: AKTIVIEREN UND SPIELEN

07:30 UHR: **Bewegungsroutine & gleichmütiger Atem**
Aktivierende Mobility-Einheit mit funktionellen Bewegungsabläufen, Atemarbeit und gezielter Vorbereitung auf die Golfrunde.

08:30 – 09:00 UHR: **Frühstück**
Auswahl an frischen Früchten, Smoothies, Vollkornprodukten und lokalen Spezialitäten.

09:30 UHR: **9-Loch-Golfrunde auf dem Golfplatz**
Nutzen Sie die Impulse des Vormittags direkt auf dem Platz und erleben Sie, wie Beweglichkeit und Körperbewusstsein ihr Spiel positiv beeinflussen.

12:30 – 14:30 UHR: **Mittagessen im BONSAI – Pho and Flow**
Nach Ihrer Golfrunde erwartet Sie im BONSAI eine leichte und zugleich nährende Pho-Suppe. Frisch, aromatisch und voller Vitalität. (inkl. Wasser & Heißgetränk)

14:30 UHR: **Back-Nine Reset für jeden Flight / weitere 9-Loch**
Wiederholung der Bewegungsroutine mit jedem Flight zur Auflockerung der beanspruchten Strukturen und Vorbereitung zur weiteren Golfrunde.

17:30 UHR: **Recovery / Faszienpflege**
Ruhige Bewegung und gezielte Faszienpflege fördern Entspannung, reduzieren Belastung und unterstützen eine effektive Regeneration.

19:00 UHR: **Gemeinsames Abendessen**
Genießen Sie ein 4-Gänge Menü inkl. Wasser und Heißgetränk

Bitte beachten Sie, dass es zu Änderungen kommen kann.

Wald & Schlosshotel Friedrichsruhe – 12.-14. März 2027

DAS SPA
EIN ORT DER KRAFT

TAG 3: KRÄFTIGEN UND MITNEHMEN

07:30 UHR: **Kurze Wiederholung der Bewegungsroutine**

07:45 – 09:15 UHR: Golf Strong mit Körpergewicht und Widerstandsbändern – inklusive optionaler Videodokumentation

09:30 – 10:30 UHR: **Frühstück**
Auswahl an frischen Früchten, Smoothies, Vollkornprodukten und lokalen Spezialitäten

BIS 11:00 UHR: **Check-Out der Zimmer**

ABSCHLIEßEND: Individuelle Abreise

WAS SIE MIT NACH HAUSE NEHMEN
- Mehr Beweglichkeit für einen freien Golfschwung
- Verbesserte Rotation von Hüfte, Wirbelsäule und Schultern
- Weniger Spannungen im Rücken- und Schulterbereich
- Nachhaltige Übungen für vor und nach der Golfrunde
- Mehr Körperbewusstsein und Stabilität im Spiel
- Effektive Regenerationsstrategien für eine gesunde und langfristige Freude am Golfsport

Bitte beachten Sie, dass es zu Änderungen kommen kann.

Wald & Schlosshotel Friedrichsruhe – 12.-14. März 2027