Travelnostop
il giornale del travelling italiano

edizione Trentino Alto Adige

per la tua pubblicità in questo spazio: 091.519165

Voglia di golf in Alta Badia allo Sporthotel Panorama a Corvara

notizia pubblicata **20 Luglio 2018** alle ore **11:51** nella categoria **Alberghi**

Bastano pochi giorni in Alta Badia e associare alla vacanza in montagna in Alto Adige un momento dedicato al golf, per dare un input positivo al cuore e a scacciare i pensieri negativi. Situato a pochi minuti dallo Sporthotel Panorama di Corvara, a 1.700 mt di altitudine, il Golf Club propone 9 buche – Par 72 e 45 mt di dislivello. Lunghe camminate nel verde, aria perfettamente pulita, lo spettacolo delle Dolomiti e della vista sul massiccio del Sella e sul Sassongher. Il club si trova in località Tranrüs, a meno di un chilometro dallo Sporthotel Panorama. Scegliere di passare una giornata tra i green è un modo alternativo per godere dei vantaggi di questo sport anche in versione famiglia. I bambini possono iniziare ad avvicinarsi a mazze e palline già dai 6 anni, età in cui la schiena e la struttura ossea sono sufficientemente sviluppate e consentono una giusta rotazione e la forza necessaria a tenere in mano i ferri. Se principianti, possono cominciare nel putting green e nel campo pratica con un istruttore che insegnerà loro la magia del perfetto swing.

Spesso sottovalutato perché ritenuto riservato a pochi, il golf oggi è completamente rivalutato anche dal punto di vista salutare. Innanzitutto non necessita di preparazione atletica eccelsa, ma per praticarlo in modo amatoriale è sufficiente avere un minimo di elasticità muscolare, grazie a qualche esercizio di riscaldamento e stretching mirato, magari con l'aiuto dello yoga, che combina lo sforzo fisico alla capacità di concentrazione e coordinazione. E ovviamente la propensione alle camminate, visto che arrivare alla

fine della nona buca significa aver percorso circa tre chilometri. È un’ottima occasione per attività fisica aerobica alternata a quella anaerobica, che rinforzano l’apparato cardiovascolare e stimolano la produzione di endorfine, che danno sensazione di benessere. Se portare a spalla la sacca per ore e ruotare il busto per colpire la pallina sono movimenti che lasciano il corpo indolenzito, non c’è nulla di meglio che una sessione di massaggio nella Spa dell’hotel a fine giornata. Mani sapienti sapranno alleviare i dolori e ripristinare il corretto flusso sanguigno nei muscoli.

‘Magia delle Dolomiti’: dal 21/07 al 04/08/2018, 4 pernottamenti al prezzo di 3, mezza pensione, una serata ladina con aperitivo in taverna e specialità tipiche, una escursione guidata in bici o a piedi, libero accesso all’area wellness, sconto del 20% per l’accesso al Golf Club Alta Badia, a partire da 396 a persona. Massaggio circolatorio: dura 50 minuti e costa 65 euro.