

KURSPROGRAMMET 2010

ARNINGE GOLFKLUBB

SVINGTRÄNING

Vi tittar på grunderna såsom grepp, uppställning, hållning och balans. Om grunderna är bra går vi vidare och utvecklar din teknik. Här tittar vi på hur kroppen rör sig och hur armarna samt händerna är koordinerade i svingen. Några viktiga tankar är rytm, timing och utrustning. Vi ser över din utrustning och kommer med rekommendationer som kan förbättra ditt spel. Ni lämnar träningen med övningar som skall göras för att ni skall bli bättre. Kurserna genomförs i grupper om 3 till 4 personer och de kostar 995 kronor per person. I priset ingår cd-rom analys och fria bollar på rangen. 3 timmar på rangen med en kaffe paus. De första träningarna startar i Maj.

NÄRSPELSTRÄNING

Ett effektivt sätt att komma ner i handicap eller spela på det är ett bra närspel. Vi tränar i första hand chip, pitch och bunker. Tränings hjälpmedel används vid behov samt test av olika klubbor. Vi lär t.ex. ut skillnaderna mellan att rulla in en boll och spela in den med skruv (backspin).

Kurserna är i grupper om 4-6 personer och kostar 500 kr per person. Löpande under säsong

PRIVATLEKTIONSERBJUDANDE

Individuella lektioner erbjuds och vill du ha 25 minuter med privattränare är 300 kronor det du investerar.

Ett paket om 5 stycken 25 minuters paket erbjuds för ett rabatterat pris á 1300 kr.

Spel på Bana, dvs 9 hål erbjuds för 1995 kr.

SINGEL HCP LÄGER

Jag genomför ett fyra dagars läger för er som vill ner till singelhandicap. Vi tränar kl. 9 – 16 med avbrott för lunch och små pauser. Vi går igenom närspel och svingteknik på individuell nivå och använder de senaste hjälpmedlen. Deltagarantalet är begränsat till 8 deltagare och kursen kostar 2.950 kr per person inklusive lunch och träningsbollar. Ni får med er CD-Rom analyser och träningstips efter kursen.

SINGEL HCP LÄGER 5-8 Juli kl. 9-16

VIDAREUTBILDNING 36+

Kursen riktar sig till er som har 37 eller mer i handicap. Vi går igenom grunderna i sving, chipping, pitching och bunker. Ett roligt och kompakt repetitions tillfälle. Kostnaden är 500 kr per person.

Grupper om 4-6 personer och kostar 500 kr per person.

NYBÖRJARKURSER

Vi fortsätter med våra populära nybörjarkurser. Kurserna genomförs under två helger. Man går i en grupp om 6-8 personer. Kostnaden för kursen är 1.950 kr per person och då ingår handske, lån av klubbor, litteratur och rangebollar. Utöver kursen tillkommer ett teoriprov + praktikprov (350 kr) samt ett spelprov på 9-hålsbanan (450kr). Kursen leder till "grönt kort". För mer information se under www.golf.se. Gå in under golfutbildning och läs om "NYA NYBÖRJARUTBILDNINGEN". Kurserna startar helgen den 1-2 maj.

TJEJVECKAN på antingen 2 eller 4 halvdagar

Denna vecka är bara för er tjejer. Ni kan välja att delta under två halvdagar eller vara med samtliga 4 halvdagar. Vi tränar på förmiddagarna mellan 09:00-12:00 för att disponera eftermiddagen som ni själva vill.

De första två dagarna spenderar vi på svingteknik och pitchning med bunkerslag. Vi tittar på grunderna såsom grepp, uppställning, hållning och balans. Om grunderna är bra går vi vidare och utvecklar din teknik. Här tittar vi på hur kroppen rör sig och hur armarna samt händerna är koordinerade i svingen. Några viktiga tankar är slaglängd, rytm, timing och utrustning. Vi ser över din utrustning och kommer med rekommendationer som kan förbättra ditt spel. Ni lämnar träningen med övningar som kan göras för att utveckla ert spel.

De två sista dagarna ägnar vi oss åt närspellet. Vi tränar i första hand puttning och chippning, men djupdyker i mer bunkerteknik. Vi spenderar mycket tid på green och runt den för att få bollen i hål så snabbt som möjligt, dvs med så få slag som möjligt. Vi lär ut grunderna för att få backspin och hur man använder en lobwedge (58-60 graders wedge) och skillnaderna med att rulla in bollen (chip & run) utan skruv

Priset för två halvdagar inklusive bollar är 1.450:-

Priset för två halvdagar närspel är 950:-

Priset för samtliga dagar är 1.950:-.

ÖVRIGA LEKTIONSERBJUDANDEN

* Utprovning av klubbor med Lars Johansson, se privatlektions priser.

Välkomna!

Lars Johansson , PGA Club Professional

Tel shop/reception

Markus Otternäs, PGA Club Professional