

## TRÄNA EFFEKTIVT MED VÅR SÄSONGPLANERING!



Vi ser GOLFTRÄNINGEN uppdelat i 4 säsonger.

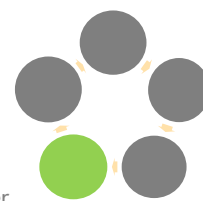
1. "En ny golfsäsong" börjar i oktober med en **UTVÄRDERING** av föregående säsong - med det som "underlag" börjar nästa säsong redan under vintern.
2. Under vintern tränar vi in sving**TEKNIKEN** och lägger en bra grund för att du ska få en roligare sommar på golfbanan.
3. På våren lägger vi vikten på de olika **SLAGEN**, både när det gäller svingen och närspelet. Nu är det dags att praktisera din grundteknik i de olika slagen, allt från svingen till puttningen.
4. Under sommaren fokuserar vi sedan på att göra själva **SPELET** enklare på banan.

Oavsett var du befinner dig i din "golfkarriär" måste du underhålla/utveckla din teknik genom att fortsätta ta lektioner/går kurser och träna vidare på övningsområdet. Även om spelet på banan kanske är roligare, behöver du göra både ock för att komma vidare.

Är du nybörjar och vill få bästa start i golfens underbara värld råder vi dig att ta en utbildning så att du får bästa möjliga grunder, läs mer om våra olika nybörjarkurser i vår **NYBÖRJARBROSCHYR**.

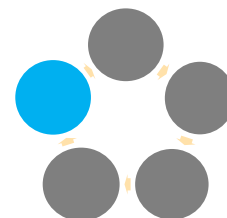
## Träna effektivt med vår säsongspanering!

### Utvärdering oktober



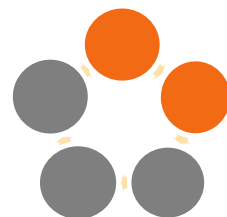
- Tillsammans utvärderar vi din säsong, vad behöver bli bättre för att du ska utvecklas som golfare?

### Tekniken nov - mars



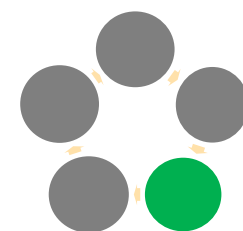
- Vinterträning inne eller ute privat eller i grupp

### Slagen april - juni



- Sving/Närspelskurser
- Kom-igång träning
- Halvdagskurser
- Privatlektioner

### Spelet juli - september



- Halvdagskurser i form av spelktioner
- Privatlektioner i form av spelktioner

## LÄR DIG TRÄNA



- **TEMA**-kvällar där vi går igenom olika moment och lär dig olika övningar så din egen träning blir effektivare och roligare.

SE AKTUELLT KURSPROGRAM FÖR  
TID OCH DATUM FÖR DEN KURS DU  
VILL GÅ!