



Aktuellt från S:t Arild Golfakademi

Säsongen har trots rådande omständigheter kommit igång på ett väldigt bra sätt och vi ser en stor ökning i spel och träning från er medlemmar!

Det är härligt att vi har vår golf och att vi får vara ute och röra på oss i friska luften. Det finns inga restriktioner mot träning, kurser och lektioner utan tvärt om så säger myndigheterna att fysisk aktivitet är bra för folkhälsan. Vi följer givetvis de riktlinjer och bestämmelser som Folkhälso-myndigheten, Svenska Golfförbundet och vår tränarorganisation PGA sätter upp. Vi ser en stark vilja att träna, utvecklas och spendera mer tid på klubben. Vår ambition inom S:t Arild Golfakademi är att skapa aktiviteter, träningar, kurser och lektioner för att tillgodose dessa önskemål.

Kursprogram och lektioner 2020

Vårens kursprogram är igång sedan början av april och vi har hunnit genomföra flera kurser redan nu både på S:t Arild och på Höganäs. Att vara med på en kurs är både roligt, socialt och utvecklande för ditt spel!

Kommande kurser i maj;

Närspelskurs på Höganäs GK	16/5	09.00-12.00
Puttkurs på S:t Arild GK	16/5	13.00-14.30
Temakurs Driver på Höganäs GK	17/5	10.30-12.00
Närspelskurs på S:t Arild GK	31/5	09.00-12.00

Just nu finns det några platser kvar i respektive kurs så passa på att anmäla dig nu direkt genom att >> [klicka här](#)

Bokningsvägar

Anmälan till kurserna och bokning av lektioner och custom-fitting görs via Proplanner som du antingen hittar på S:t Arild Golfklubbs hemsida under starildgk.se/akademi eller genom att klicka på logon nedan:



Det går även bra att ringa till shopen på S:t Arild på 042-34 68 60 för att boka din kurs!

Rörlighetsträning för golfare fortsätter – ny kurs startar 19 maj

Tillsammans med vår samarbetspartner Fokus Styrka i Helsingborg har vi tagit fram ett perfekt erbjudande i dessa tider med rörelseträning för golfare utomhus!



Träna dig stark med Fokus Styrka

Nu har du möjlighet att förbereda dig lite extra inför golfsäsongen och vara redo för många, långa härliga stunder på golfbanan. Fokus Styrka med Maria Petersén, personlig tränare, erbjuder ett perfekt sätt i dessa tider eftersom vi träningen är utomhus!

I kursen riktar vi in oss på golfens rörelsemönster och genom isometrisk och dynamisk träning stärker vi upp kroppen för att förebygga eventuella skador. Maria kör mindre grupper ute på S:t Arild under 5 veckors tid. Nästa kurs startar **19/5** och du anmäler dig genom att skicka ett mejl till: theres@starild.se. Ta chansen att bli en stark och glad golfare i sommar!

Dag: Tisdagar (19/5, 26/5, 2/6, 9/6 och 16/6)

Tid: Kl 18.00-19.00

Plats: S:t Arilds Golfklubb

Min antal 9 och max antal 12

Kurspris: 500 kr

Anmäl dig senast 17/5 till theres@starild.se



MAT behandlingar för juniorer 27/5

Sofia Magnusson från Fokus Styrka kommer till S:t Arild den 27/5 för att erbjuda Muskel Aktiverings behandlingar till våra juniorer. Vid det här tillfället finns det fyra tillgängliga tider; kl 15.00, 16.00, 17.00 och 18.00

Vill du boka en av tiderna lägger du ett mejl till Therés på theres@starild.se

MAT står för Muscle Activation Techniques® som ökar effektiviteten i ditt muskel- och nervsystem som i sin tur kan reducera smärta och stelhet som ökar rörligheten och prestationen i din golf.

Pris: 550 kr/60 minuter

Juniorträning och kommande läger

Juniorträningen är igång för fullt och vill du vara med men inte anmält dig ännu så gå in och gör det via vår sida på Svenskalag ([klicka här](#)). Vi har jätteroligt tillsammans och du utvecklar din golf enormt mycket genom att träna med likasinnade i din egen ålder!

Nästa läger är vårt traditionella **Kristi Flygare läger** som går av stapeln som planerat trots rådande oroligheter och självklart så följer vi även här de riktlinjer som finns kring antal deltagare per grupp etc.



Lägret, som är ett dagsläger under tre dagar mellan 09.00-14.30 genomförs på S:t Arild Golfklubb den 21-23/5. Du anmäler dig via Svenskalag genom att [klicka här](#)



Så är det äntligen dags att dra igång **Elvefors Junior Open** på Lilla banan. Tävlingen har tidigare kallats Tisdagsgolfen och av förståeliga skäl då legat på tisdagar... men nu är både namn och dag nytt. Elvefors Junior Open kommer gå av stapeln varje onsdag under nästan hela säsongen och kommer avslutas med en final i slutet av augusti. Våra äldre juniorer ansvarar för varje omgång gällande lottning av bollar, prisutdelning och resultatrapportering.

Tävlingen riktar sig till den som tränar i grupperna Bredd 54, Bredd 36 och Elit & Utveckling. Ingen föränmälan krävs utan det är bara att dyka upp! Varje omgång spelas över 9 hål och det kommer varieras mellan hål 1-9 och hål 10-18.

Samlingstid är 17.30 inne i klubbhuset för lottning, scorekortsutdelning och information. Spelet startar sedan 18.00. **Första omgången drar igång denna vecka, den 13/5!**

Demodag med Ping den 31 maj

Nästa demodag på golfklubben är Ping som gästar oss den 31/5 mellan 12.00-16.00. Passa på att prova deras produkter och nyheter och vill du dessutom göra en custom-fitting bokar du din egen tid genom att kontakta shopen på 042-34 68 60.

Varmt välkommen att utveckla din golf med oss på S:t Arild Golfakademi. Nu håller vi tummarna att allt snart återgår till sitt normala och att vi får en riktigt härlig golfsäsong! 😊

Med vänlig hälsning
S:t Arild Golfakademi

