

Kursprogram 2022

S:t Arild Golfklubb och Höganäs Golfklubb



Varmt välkommen att utveckla din golf med S:t Arild Golfakademi

Sedan 2020 ansvarar vi även för träningsverksamheten på Höganäs Golfklubb vilket betyder att vi erbjuder samma utbud av kurser och lektioner på båda anläggningarna. Samarbetet mellan våra klubbar ger dig som elev en bra variation och ett ännu större utbud. Självklart kan S:t Arilds medlemmar välja att gå en kurs eller ta en lektion på Höganäs och tvärtom.

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



Grönt Kort® utbildning – Börja spela golf!

Golf är roligt och ännu roligare om man lär sig rätt från början! Vi erbjuder en grundutbildning för dig som vill lära dig att spela golf där vi går igenom alla praktiska moment samt ger dig grundläggande kunskaper inom golfvett och regler. Numera är alla praktiska och teoretiska prov borttagna och vägen till Grönt Kort® och spel på banan är mycket lättare.

Kom gärna ihåg att kursavgiften kan vara berättigad som Friskvårdsbidrag om din arbetsgivare tillåter det! [Läs mer om golf som avdragsgill friskvård](#)

Vi erbjuder självklart nybörjarkurser i grupp men i den hektiska vardagen som vi lever i så erbjuder vi även skraddarsydda privatkurser som passar just dina tider. Den privata kursen fördelas på fem lektioner á 50 minuter och **kostar endast 2495 kr.**

Gruppkursen innehåller 9 timmar praktik och teori med PGA tränare. Min 4 max 8 deltagare per grupp. **Pris: 1995kr vuxen.** Nästkommande nybörjarkurs ligger på följande datum:

30/4	13:00-14.30	Höganäs GK
1/5	13:00-14.30	Höganäs GK
7/5	13:00-14.30	Höganäs GK
8/5	13:00-14.30	Höganäs GK
14/5	13:00-14.30	S:t Arild GK
15/5	13:00-14.30	S:t Arild GK

Som nyregistrerad nybörjare så erhåller du ett golf-id som ger dig tillgång till webbplatsen Grönt Kort®. På webbplatsen finns filmer, övningar och tester för att hjälpa dig komma vidare i din utbildning. Här gör du även din teori för Grönt Kort®.

I både den privata- och i gruppkursen ingår fritt spel på S:t Arilds korthålsbana tills klarat uppspel.

Vänligen kontakta S:t Arild Golfkademis nybörjaransvariga pro Isabella Ramsay för att boka din Grönt Kort® kurs. Du når Isabella på antingen isabella.ramsay@starild.se eller på 0703-71 82 70.

Varmt välkommen att börja din golfresa med oss på S:t Arild Golfakademi!

Kursprogram 2022

Veckoträningar

Träna i grupp och utveckla ditt spel med regelbunden träning varje vecka – precis som juniorena gör. Vi erbjuder under våren sex olika veckoträningsgrupper som träffas under åtta veckor och tränar de olika momenten i golfen. Vi lägger in roliga och nyttiga övningar i varje pass.

8 tillfällen x 50 min med en fast tid varje vecka. Min 4 max 8 deltagare per grupp.

Pris: 1195 kr

Vecka 18-25

Grupp 1	Måndagar 11.00–11.50	S:t Arild	Rodney
Grupp 2	Tisdagar 11.00–11.50	S:t Arild	Isabella
Grupp 3	Tisdagar 13.00-13.50	Höganäs	Johan
Grupp 4	Onsdagar 18.45-19.35	Höganäs	Rodney
Grupp 5	Torsdagar 13.00-13.50	S:t Arild	Therés
Grupp 6	Torsdagar 11.00-11.50	Höganäs	Isabella

Närspelskurs

Här fokuserar vi på grunderna i ditt närspel, för att bli stabilare. Vilket slag och klubba passar bäst i olika närspelslägen? Vi tränar också på tekniken för säkrare bunkerslag.

Häng med och finslipa ditt närspel!

Min 4 max 8 deltagare.

Pris: 595 kr

10/4	09.00-12.00	Höganäs	Therés
23/4	09.00-12.00	S:t Arild	Rodney
7/5	09.00-12.00	S:t Arild	Therés
28/5	09.00-12.00	Höganäs	Rodney

Damkurs

Intensivträning över två dagar där vi fokuserar på svingen och att öka längden i dina slag men repeterar även lite närspel. Hitta spelet, glädjen och umgås med vänner!

Min 4 max 8 deltagare.

Pris: 995 kr - inklusive en liten fika varje dag

26-27/3	09.00-12.00	S:t Arild	Therés
16-17/4	09.00-12.00	S:t Arild	Therés
28/5-29/5	09.00-12.00	S:t Arild	Therés



Komigång-kurs hcp 45+

Riktat sig främst till dig som nyligen tagit ditt gröna kort eller kanske haft ett uppehåll och vill komma i gång bra inför säsongen. Även du som inte är helt klar med uppspelet är välkommen.

Välj mellan inriktade pass på svingen eller närspelet eller varför inte vara med på båda! Vi repeterar grunderna i alla slagen så du kan känna dig trygg att fortsätta på egen hand!

Min 3 max 6 deltagare per grupp.

Pris: 395 kr

26/4	11.00-12.30	Långa spelet	Höganäs	Johan
3/5	11.00-12.30	Närspelet	Höganäs	Johan
30/4	10.30-12.00	Långa spelet	S:t Arild	Isabella
21/5	10.30-12.00	Närspelet	S:t Arild	Isabella

Get out of trouble

Lär dig slå slag från alla de lägen du kanske hamnat i men inte vet hur du ska göra.

Min 3 max 6 deltagare per grupp.

Pris: 395 kr

14/5	10.30-12.00		S:t Arild	Rodney
4/6	10.30-12.00		S:t Arild	Rodney

Tema Puttning

Här fokuserar vi på grunderna i puttning som uppställning, puttstroke, bollstart och längdkontroll. Du får även jobba med olika övningar som hjälper dig i din fortsatta träning.

Min 3 max 5 deltagare per grupp.

Pris: 295 kr

24/4	11.00-12.00		S:t Arild	Rodney
14/5	11.00-12.00		Höganäs	Isabella
15/5	11.00-12.00		S:t Arild	Rodney

Tema Utslag

Denna kurs fokuserar på att vässa ditt långa spel. Få rätt på din driver och dina slag med fairwayklubbor och hybrider.

Min 3 max 6 deltagare per grupp.

Pris: 395 kr

10/4	10.30-12.00		S:t Arild	Isabella
16/4	10.30-12.00		Höganäs	Rodney
21/5	10.30-12.00		Höganäs	Therés

Tema Bunker

Bunkerslag är roligt! Här går vi igenom grunderna till att lyckas i bunkern och tränar på olika lägen.

Min 3 max 6 deltagare per grupp.

Pris: 395 kr

30/4	10.30-12.00		Höganäs	Johan
15/5	10.30-12.00		Höganäs	Isabella
26/5	14.30-16.00		S:t Arild	Therés

Tema Pitch

Här går vi igenom tekniken i pitchslag och tränar inspel från olika avstånd och lägen.

Min 3 max 6 deltagare per grupp.

Pris: 395 kr

10/4	13.30-15.00	Höganäs	Therés
1/5	10.30-12.00	Höganäs	Johan
4/6	13.00-14.30	S:t Arild	Rodney

Tema Chip and run

Spara slag runt greenen. Vi går igenom grunderna för chipslaget och du får tips på hur du på ett bra och roligt sätt kan träna för att spara värdefulla slag.

Min 3 max 6 deltagare per grupp.

Pris: 395 kr

30/4	13.00-14.30	S:t Arild	Isabella
7/5	10.30-12.00	Höganäs	Rodney
4/6	10.30-12.00	Höganäs	Isabella



Teknologi vid lektioner

I våra två studios på S:t Arild använder vi oss av den senaste teknologin med Swing Catalyst videoanalysprogram och bollflyktsradarsystemet Flight Scope för att öka din upplevelse och säkerställa att de råd vi ger dig vid lektioner och custom fitting är 100 % korrekta.



S:t Arild Golfakademi

Inom S:t Arild Golfakademi har vi fyra PGA pros tillgängliga för din golfutveckling. Akademin drivs sedan 2016 i ledning av PGA Head Professional Therés Larsson.

Kontaktuppgifter



Therés Larsson, Head pro
theres@starild.se



Rodney Scott, Pro
rodney.scott@starild.se



Isabella Ramsay, Pro
isabella.ramsay@starild.se



Johan Thunman Svensson, Pro
johan.thunman@starild.se

Övriga kontaktuppgifter

Shop och reception S:t Arild Golfklubb
golf@starild.se
042-34 68 60

Kansli Höganäs Golfklubb
kansli@hoganasgk.se
042-34 04 90

Golfkrogen S:t Arild Golfklubb
golfkrogen@starild.se
0763-13 77 51

Peter Larsson, VD / Sportchef
S:t Arild Golfklubb
peter.larsson@starild.se

Kerstin Nyfjäll, Ekonomi och medlemskap
S:t Arild Golfklubb
kerstin@starild.se

Varmt välkommen att utveckla din golf med S:t Arild Golfakademi!