



Kursprogram S:t Arild Golfakademi vintern 2023/2024

Nu lämnar vi åter en säsong bakom oss och längtar redan till nästa! Vi tycker att vinterperioden är det perfekta tillfället att träna tekniken, få ordning på detaljerna i svingen och känna att man gör det "tråkiga" jobbet för att kunna stå redo när nästa säsong startar.

Här på S:t Arild, tack vare vår fina akademi, kan vi träna året runt och erbjuda privatlektioner, kurser, juniorträning och klubbprovningar för dig som vill hålla i gång. I stället för att ställa undan klubbarna den här vintern så är du varmt välkommen att hänga på och träna med oss!

Vi presenterar nedan vinterns utbud som innehåller både individuella upplägg, träningar i grupp och en rad nyheter.

Privatlektioner

Vi kommer självklart fortsätta att vara tillgängliga för lektioner under vintern så att du som vill träna på egen hand och i egen takt kan boka in privatlektioner när det passar dig. Alla bokningar sker genom Pro Planner där du väljer tränare och tid som passar dig. Klicka på logon nedan för att komma direkt till bokningen:



Vinterpriser – gäller 1 nov-28 feb

25 minuters lektion 450kr

50 minuters lektion 750kr



Individuella paket

Analys & plan

Här träffas vi och sätter upp dina mål inför säsongen 2024. Vi går igenom din sving och teknik, gör en rörlighetsbedömning och bestämmer tillsammans vad du behöver fokusera på framåt för att nå dina mål. Vi kollar även av loft och lie på dina klubbor

2 x 50 minuter

Pris: 1000 kr

Vår-redo

I detta program träffas vi varannan vecka för att regelbundet kunna hålla i gång under lågsäsongen. Vi kommer att jobba med att förbättra teknik, svinghastighet, rörlighet, bollträff och mycket annat.

Varje tillfälle är 50 minuter och vi håller till i studion inomhus. Vid eventuellt gynnsamt väder kan vi ibland även vara ute.

Upplägget innehåller fyra tillfällen som vi planerar in tillsammans med ett pass varannan vecka från startdatum.

4 x 50 minuter

Pris: 2500 kr

Gruppträningar

Yinyoga kurs – **Nyhet!**

När vi tränare träffar er under våra lektioner så får vi ofta höra att man känner sig stel i vissa lägen och därför har svårt att utföra svingrörelsen så som man skulle behöva. Med start efter årsskiftet kommer vi därför att erbjuda er något helt nytt - **YinYoga för golfare!**

Under denna kurs ges du möjlighet att förbättra din rörlighet i mindre grupp, i vår miljö och med likasinnade.

Yinformen är en lugn och meditativ form av yoga baserad på att hålla ett fåtal olika positioner passivt under en längre period. På så sätt stretchas bindväven runt ben, leder och organ vilket gör att såväl rörlighet som smidighet ökar. Att praktisera YinYoga är att vända uppmärksamheten inåt och tillåta det som är att få vara. YinYogan riktar sig generellt till området vid höfterna, bäckenet och den nedre delen av ryggen och består av ett 30 tal olika positioner.

Högst troligt kommer din vinning av kursen att vara;

- ökat energiflöde i kroppen
- bättre rörlighet
- ett lugnare mindre stressat inre.

Varje pass är på 75 min och vi håller till på S:t Arild Golfklubb. Det enda du behöver är ett öppet sinne, lediga kläder och en yogamatta. Vi vet att alla är vi olika och var och en deltar efter sina egna förutsättningar.

Ta chansen att öka din rörlighet och dra nytta av det i din golf!



Janne Gleisner, kursledare

Alternativ 1 - för stela män 😊

Start vecka 5, 29/1, måndagar 15.30-16.45

Åtta veckor, en gång i veckan 75 minuter per gång.

Max antal 8 personer

Kostnad: 1600 kr medtag egen matta, allt annat finns

Alternativ 2 - för alla - mixad

Start vecka 5, 29/1, måndagar 17.30-18.45

Åtta veckor, en gång i veckan 75 minuter per gång.

Max antal 8 personer

Kostnad: 1600 kr medtag egen matta, allt annat finns

Bli en smartare golfare 2024 – Nyhet!

I den här kursen kommer vi att fokusera på att sätta en spelplan, diskutera spelstrategi samt implementera praktiska regler i verkligheten som du har nytta av i din golf! En spännande kurs för dig som vill känna dig mer förberedd och trygg i din golf. Vi kommer att kombinera teoripass med spelstrategi, praktiska regler och faktiska situationer med lösningar på banan. Kursen är över tre timmar och vi är både inne och ute så kläder efter väder!

Kostnad: 495 kr inkl. fika

Kursledare: Rodney Scott och Jens Gleisner

Kurs 1: 11/2 13.00-16.00

Kurs 2: 3/3 13.00-16.00

Veckoträning i grupp – Favorit i repris!

Träna i grupp om max 3 personer, en gång i veckan i 75 minuter under fyra veckor. Vi kommer att repetera viktiga grunder i svingen och puttning så du känner dig lite redo inför säsongstarten!

Plats bokas via Pro Planner och det finns följande alternativ att välja på;

Grupp 1	måndagar	11.00-12.15	- Rodney
Grupp 2	måndagar	14.45-16.00	- Rodney
Grupp 3	tisdagar	13.00-14.15	- Therés
Grupp 4	tisdagar	18.00-19.15	- Therés
Grupp 3	onsdagar	13.00-14.15	- Johan
Grupp 4	onsdagar	16.00-17.15	- Johan

Alla grupper startar under vecka 4, 2024

Kostnad: 1195 kr

Egen grupp

Är ni några stycken som vill träna tillsammans, tex. familj, kompisar eller kolleger, så skraddarsyr vi gärna ett upplägg efter era önskemål! Det kan vara ett visst antal lektioner, ett specifikt pass eller regelbunden träning under lågsäsongen.

Hör av er till någon av oss pros så hittar vi en bra lösning tillsammans!

Bokning

För lektionsbokning och anmälan till kurser klicka på Golfbox Proplanner logon nedan;



S:t Arild Golfakademi



Therés Larsson, Head pro
theres@starild.se



Rodney Scott, Pro
rodney.scott@starild.se



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

Varmt välkommen och tveka inte att höra av er om ni har frågor eller behöver hjälp med någonting!

Hälsningar,
Therés