



TRÄNINGSPROGRAM

2012



*"Gör golfsäsongen 2012 till din bästa
hittills,
va med och träna med oss!"*

www.kalmargk.se/instruktorer



Golfare se hit!

En av de största anledningarna till att folk väljer att spela golf och framför allt att fortsätta att spela golf är känslan av en bra bollträff. Upplevelsen av den där rena sköna träffen som knappt känns varken i händer eller kropp är som ett gift som vill upplevas igen och igen.....Känslan av att lyckas, att se bollen lyfta, att höra ljudet av en boll som går i hål osv. är saker som gör att vi blir bitna av spelet.

Ett av våra mål som tränare på klubben är att kunna hjälpa ALLA som vill att utveckla sitt golfspel. Vi vill att golfare ska uppleva den där känslan av en ren bollträff oftare där med älska det här spelet ännu mer. Vi är övertygade om att vi har kunskapen och erfarenheten som krävs för att lyckas med detta.

Golf är en idrott där flera färdigheter spelar in. Det är som ett pussel där det krävs att alla bitarna är på plats för att det ska bli riktigt bra. I vårt dagliga jobb är det framför allt fem pusselbitar som vi jobbar med: golfteknik, golfutrustning, golf-fys, golfpsykologi och golfspelet.

Vi vet att vägen för att lyckas skiljer sig från människa till människa. Alla individer är olika och har olika önskemål, krav och behov. Med detta i baktanke har vi skapat kursprogrammet 2012. Oavsett vart du befinner dig i livet och med din golf så ska det finnas någon träningsform som passar dig.

Nyheter och aktuell information hittar du alltid på vår hemsida, www.kalmargk.se/instruktorer

Oavsett vilken träningsform du väljer så ser vi fram emot att träffa dig och göra golfsäsongen 2012 till den bästa hittills.

Hjärtligt välkomna!

Och du, glöm inte att gilla oss på facebook !!



Pierre Hadevik

Ålder: 41 år

Utbildning: Högre tränarutbildningen 02-05, Specialtränarutbildning i psykologi 05, TPI level 2 09, Advanced short game 1 10, PGAs utbildningsveckor 02-10.

Övrigt: Träning och spel med J. Haeggman, Å Gottmo och Märten Olande på Europatouren.

Tränarvision: Glada elever



Anna-Karin Kjellberg

Ålder: 34

Utbildning: Högre Tränar Utbildning 01-03, Specialtränarutbildning psykologi 05, Idrottpsychologi på högskolan 06, , Advanced Short Game 1 11, PGAs utbildningsveckor 01-10

Övrigt: Sen 2010 Mentor åt blivande instruktörer på tränarutbildning



Karl-Martin Härström

Ålder: 36 år

Utbildning: Högre Tränar Utbildning 04-07, Ledarutbildning 3 10, Advanced Short game 1 11, PGAs utbildningsveckor 01-10

Övrigt: Spel på University Dallas,. Sen 2008 landslagscoach

Tränarvision: Tänk på vad du gör när det går bra och försök upprepa det.



INDIVIDUELL TRÄNING

Att gå i individuell träning innebär att all uppmärksamhet hamnar på dig. Alla, oavsett ålder, kön eller ambition har möjlighet att boka en lektion eller ett lektionspaket. Tillsammans med en tränare sätter du upp långa och kortsiktiga mål för din golfutveckling.

Vi hjälper dig med teknik, utrustning, kost, fysik, mental träning osv. Vi lyssnar till dina behov och gör allt för att skraddarsy ett paket som passar just dig.

Privat lektioner	Medlem	Icke medlem
20 minuter	270 kr	290 kr
40 minuter	470 kr (ingår videoanalys)	510 kr
60 minuter	650 kr (ingår videoanalys)	700 kr
Spellektion 2 timmar	900 kr	1000 kr

Paket

När du köper ett paket ger du dig själv möjligheten att utvecklas på längre sikt vilket oftast ger ett mer bestående resultat. Du och din tränare gör tillsammans upp en plan för hur du vill disponera dina lektioner och vad ditt mål är.

Large 10 stycken 20 min lektioner	2000 kr	2300 kr
Medium 7 stycken 20 min lektioner	1500 kr	1700 kr
Small 5 stycken 20 min lektioner	1100 kr	1200 kr

XXX-Large *För dig som vill ta din golf till nya höjder!!*

I det här paketet får du **hela 10 timmar** tillsammans med din tränare. Vad ni ska göra under träningen är individuellt, men en sak är säker, du kommer att utveckla ditt golfspel mängder under den här tiden.

Första lektionen sitter du och tränaren ner och diskuterar målsättningar och utefter den gör ni sedan en handlingsplan.

Förutom träningstiden ingår 2 rangekort

Pris: 4990 kr

Nyhet

TPI-paket *"Optimera din sving"*

Titleist Performance Institute. (www.mytpi.com). TPI ger dig möjligheten att optimera din sving genom att sving och fysik utvecklas tillsammans. TPI mynnar ut i ett skraddarsytt åtgärdsprogram för din fysik och sving som presenteras både i skrift, bilder och videosekvenser. Antal timmar med tränare: 3

Pris: 1500 kr

All bokning av privatlektioner görs i shopen, 0480-472049 alternativt vår hemsida.



GRUPPTRÄNING

Ett roligt sätt att utveckla din golf på

Att träna i grupp innebär en mängd mervärden. Förutom att du kommer att utveckla ditt golfspel ges du chansen att lära känna nya människor och golfare.

Vi har de sista sju år haft en otrolig utveckling på våra gruppträningar. Intresset för våra kurser har bara vuxit och vuxit vilket är fantastiskt roligt.

I kursprogrammet 2012 kommer du att känna igen några kursalternativ från tidigare år. Vi har även några heta nyheter för året! Maxantalet för alla kurser är 8-10 stycken per tränare.

Årets Nyhet

Träningshelg i påsk *"Ett tillfälle att utvecklas under roliga och sociala former "*

Under två dagar kick startar vi säsongen med träning, spel, gemensam påsktallrik, föreläsning med Maria Kehagia, scrambletävling med prisutdelning . Detta kommer bli en rolig och lärorik helg . Här får du all inspiration du behöver inför säsongen 2012. 8-9 april

Avrostningskurs *"En flygande start på säsongen "*

Denna kurs riktar sig till dig som vill ha tips, råd och träning för att komma igång med säsongen. Under en dag (4 h) väcker vi golfcellerna till liv. Vi går igenom alla golfens moment.

Missa inte chansen till en bra start till 2012!! **1 maj 9-13, 17 maj 9-13**

Närspelskurs level 1 *"Sänk din score "*

Största delen av ditt golfspel är slag från 50 meter och närmre hål. Under en eftermiddag (3h) träffas vi och går igenom grunderna i alla närspelsmoment. Den här kursen ger dig verktygen till att sänka din score!

1 juni 14.00-17.00, 29 juni 14.00-17.00

Närspelskurs level 2 *"Bli ännu bättre "*

Den här kursen riktar sig till dig har kommit en bit med ditt golfspel. Här pratar vi pratar vi strategi, klubbval, greenläsning, svåra lägen osv. **10 aug 14.00-17.00**

Långa Spelet Kurs *"Lär dig att slå längre och rakare"*

Det här är en kurs för dig som vill utveckla det långa spelet. Under en eftermiddag (3 h) tränar vi och instruerar utslag, fairwayslag, hybrider och långa järnslag. Vill du känna dig tryggare från tee, nå green på par fem hålen, få mer längd, bli av med slicen osv.? Anmäl dig! **15 juni 14.00-17.00**

Medlemsträningdag

Vi har under flera år haft " aktivitetsdagar " i våra fortsättningskurser. Nu erbjuder vi alla Kalmar GKs medlemmar samma chans att uppleva en sån dag. Mellan 09.00-14.00 har vi olika stationer med olika teman där alla tränarna är med. Max 50 st först till kvarn. **6 juni**



Sommarkurs

Succén fortsätter... Nytt för i år är att vi utökar träningen med spel på banan. Kursen är i två dagar. Förmiddagarna ägnar vi åt träning och efter lunch går vi ut och spelar 9 hål med övningar .

Start: v 28 - .

Ge din golf ett uppsving och anmäl dig!

Fortsättningskurs (F-K) hcp 0-18, hcp 15-36 och hcp 36+

" Den bästa träningen är den som blir av "

Tillhör du en av dem som har svårt att få träningen att bli av? Då är fortsättningskurserna ett strålande sätt att göra något åt det. För att träningen skall vara bra anpassad till din nivå så är grupperna handicap-indelade. Träningen sträcker sig under hela säsongen för vissa av grupperna och för en del enbart under våren. Förutom 8 träningstillfällen á 1,5 h med gruppen ingår det en 20 minuters lektion + 20 %rabatt på lektionspaket. Vi arrangerar dessutom en gemensam kick-off för alla grupperna + en annan aktivitetsdag+ en gemensam avslutningstävling. (Grupperna hcp 0-18 är ej med på aktivitetsdagen) I alla grupper förutom förmiddagskurserna och hcp 0-18 grupperna är det max 8 deltagare. På förmiddagskurserna är det enbart 5 deltagare och i hcp 0-18 grupperna 6 deltagare.

Den här kursen ger dig verkligen chansen att förbättra din golf på lång sikt under roliga och sociala former.

OBS! Tiderna hittar du på nästa sida.

Skapa din egna kurs

Vill du hitta på något roligt och socialt tillsammans med vänner, kollegor eller familj? Sätt ihop din egna grupp (minst 3) så gör vi en kurs som passar just er. Har ni möjlighet att komma dagtid så blir priset lägre.

Nyhet

Tematräning

Om du inte vill boka upp dig på en grupp så är detta träningsformen för dig. Anmäl dig för varje gång till temat som passar just dig. Träningen är på tisdagar mellan 16.30-17.30 med max 10 st i gruppen.

Följande teman: **8/5 Bota slicen, 15/5 kom ur bunkern varje gång, 16/5 minimera treputtar, 29/5 sänk din score genom att chippa bättre, 5/6 mental träning.**

Bokning senast fredagen innan i shopen!

Kurspriser

Tematräning	100 kr per gång	Medlemsträningdag 350 kr (ink lunch)
Sommarkurs	1000 kr (inkluderar 2 lunch)	
Avrostningskurs	500 kr (inkluderar lunch)	
Träningshelg påsk	1000 kr (inkluderar 2 luncher)	
Närspelskurs	400 kr (inkluderar fika)	
Långa Spelet kurs	400 kr (inkluderar fika)	
Fortsättningskurs	1800 kr	



Tider för fortsättningskurser 2012

Handicap 0-18

Grupp 1 Pierre

Mån 16/4 kl 17.00-18.30
Mån 30/4 kl 17.00-18.30
Mån 14/5 kl 17.00-18.30
Mån 28/5 kl 17.00-18.30
Mån 11/6 kl 17.00-18.30
Mån 25/6 kl 17.00-18.30
Mån 13/8 kl 17.00-18.30
Mån 27/8 kl 17.00-18.30
Mån 10/9 kl 17.00-18.30
Mån 24/9 kl 17.00-18.30

Grupp 2 Pierre

Mån 16/4 18.40-20.10
Mån 30/4 18.40-20.10
Mån 14/5 18.40-20.10
Mån 28/5 18.40-20.10
Mån 11/6 18.40-20.10
Mån 25/6 18.40-20.10
Mån 13/8 18.40-20.10
Mån 27/8 19.40-20.10
Mån 10/9 18.40-20.10
Ons 26/9 17:00-18:30

Grupp 3 Pierre

Tis 17/4 17.00-18.30
Tis 1/5 15.00-16.30
Tis 22/5 17.00-18.30
Tis 29/5 17.00-18.30
Tis 12/6 17.00-18.30
Tis 26/6 17:00-18.30
Tis 14/8 17.00-18.30
Tis 28/8 17.00-18.30
Tis 11/9 17.00-18.30
Tis 25/9 17.00-18.30

Grupp 4 Karl-Martin

Ons 18/4 17.00-18.30
Ons 2/5 17.00-18.30
Ons 16/5 17.00-18.30
Ons 30/5 17.00-18.30
Ons 13/6 17.00-18.30
Mån 25/6 17.00-18.30
Ons 15/8 17.00-18.30
Ons 29/8 17.00-18.30
Ons 12/9 17.00-18.30
Ons 26/9 17.00-18.30

Grupp 5 Anna-Karin (intensiv vår)

Ons 11/4 17:00-18:30
Ons 18/4 17.00-18.30
Ons 25/4 17:00-18:30
Ons 2/5 17:00-18:30
Ons 9/5 17.00-18.30
Ons 16/5 17.00-18.30
Ons 23/5 17.00-18.30
Ons 30/5 17.00-18.30
Ons 13/6 17.00-18.30
Ons 20/6 17.00-18.30

Handicap 15-36

Grupp 6 Pierre

Mån 23/4 17.00-18.30
Mån 7/4 17.00-18.30
Mån 21/5 17.00-18.30
Mån 4/6 17.00-18.30
Mån 18/6 17.00-18.30
Mån 20/8 17.00-18.30
Mån 3/9 17.00-18.30
Mån 17/9 17.00-18.30

Grupp 7 Pierre

Mån 23/4 18.40-20.10
Mån 7/5 18.40-20.10
Mån 21/5 18.40-20.10
Mån 4/6 18.40-20.10
Mån 18/6 18.40-20.10
Mån 20/8 18.40-20.10
Mån 3/9 18.40-20.10
Mån 17/9 18.40-20.10

Grupp 8 Pierre

Ons 25/4 10.30-12.00
Ons 9/5 10.30-12.00
Ons 23/5 10.30-12.00
Ons 6/6 10.30-12.00
Ons 20/6 10.30-12.00
Ons 22/8 10.30-12.00
Ons 5/9 10.30-12.00
Ons 19/9 10.30-12.00

Grupp 9 Pierre

Lör 21/4 10.30-12.00
Lör 19/5 10.30-12.00
Lör 26/5 10.30-12.00
Lör 9/6 10.30-12.00
Lör 30/6 10.30-12.00
Lör 25/8 10.30-12.00
Lör 8/9 10.30-12.00
Lör 29/9 10.30-12.00

Grupp 10 Karl-Martin

Ons 18/4 18.40-20.10
Ons 2/5 18.40-20.10
Ons 16/5 18.40-20.10
Ons 30/5 18.40-20.10
Ons 13/6 18.40-20.10
Ons 15/8 18.40-20.10
Ons 29/8 18.40-20.10
Ons 12/9 18.40-20.10

Grupp 11 Karl-Martin

Ons 25/4 18.40-20.10
Ons 9/5 18.40-20.10
Ons 23/5 18.40-20.10
Ons 6/6 15.30-17.00
Ons 20//6 18.40-20.10
Ons 22/8 18.40-20.10
Ons 5/9 18.40-20.10
Ons 19/9 18.40-20.10

Fortsättning på nästa sida



Fortsättning hcp 15-36

Grupp 12 Anna-Karin intensiv vår

Mån 16/4 17.00-18.30

Mån 23/4 17.00-18.30

Mån 7/5 17.00-18.30

Mån 21/5 17.00-18.30

Mån 28/5 17.00-18.30

Mån 4/6 17.00-18.30

Mån 11/6 17.00-18.30

Mån 18/6 17.00-18.30

Grupp 13 Anna-Karin intensiv vår

Ons 18/4 10.00-11.30

Ons 25/4 10.00-11.30

Ons 2/5 10.00-11.30

Ons 9/5 10.00-11.30

Ons 16/5 10.00-11.30

Ons 23/5 10.00-11.30

Ons 30/5 10.00-11.30

Ons 13/6 10.00-11.30

Handicap 30-36+

Grupp 14 Pierre

Ons 25/4 17.00-18.30

Ons 9/5 17.00-18.30

Ons 23/5 17.00-18.30

Ons 13/6 17.00-18.30

Ons 20/6 17.00-18.30

Ons 22/8 17.00-18.30

Ons 5/9 17.00-18.30

Ons 19/9 17.00-18.30

Grupp 15 Karl-Martin

Tor 26/4 9.00-10.30

Tor 10/5 9.00-10.30

Tor 24/5 9.00-10.30

Tor 7/6 9.00-10.30

Tor 21/6 9.00-10.30

Tor 23/8 9.00-10.30

Tor 6/9 9.00-10.30

Tor 20/9 9.00-10.30

Grupp 16 Karl-Martin

Ons 25/4 17.00-18.30

Ons 9/5 17.00-18.30

Ons 23/5 17.00-18.30

Ons 6/6 17.00-18.30

Ons 20/6 17.00-18.30

Ons 22/8 17.00-18.30

Ons 5/9 17.00-18.30

Ons 19/9 17.00-18.30

Grupp 17 Anna-Karin Intensiv vår

Mån 16/4 18.40-20.10

Mån 23/4 18.40-20.10

Mån 7/5 18.40-20.10

Mån 21/5 18.40-20.10

Mån 28/5 18.40-20.10

Mån 4/6 18.40-20.10

Mån 11/6 18.40-20.10

Mån 18/6 18.40-20.10



Kurs schema 2012

	<u>April</u>	<u>Maj</u>	<u>juni</u>	<u>juli</u>	<u>augusti</u>	<u>September</u>
1	Start fortsättningskurs	Avrovningskurs	Närspelskurs Level 1			
2						
3						Tematräning
4			Tematräning			
5						
6			Medlemstränardag			
7		Tematräning				
8	Träningshelg					
9	Träningshelg			Start sommarkurser		
10					Långa spelet kurs	Tematräning
11						
12						
13						
14		Tematräning				
15			Långa spelet kurs			
16						
17		Avrovningskurs				Tematräning
18						
19						
20						
21		Tematräning				
22						
23						
24						Tematräning
25						
26						
27					Tema träning	
28	Kick off fortsättningskurser	Tematräning				
29			Närspelskurs Level 1			
30						
31						



Övriga aktiviteter

Prova på aktiviteter— Ta med dina anställda ut till Kalmar GK. Vi skräddarsyr ett paket som passar just er!

Resor— Håll utkik efter våra populära golfresor. Under våren 2012 åker vi till Portugal i två veckor.

Golfgympa— Under vintern 2012 arrangerar vi golfgympa på friskis och svettis.

Tveka inte att höra av dig för frågor eller bokning

Pierre Hadevik

Telefon: 070-6054886

Mail: pierre.hadevik@kalmargk.se



Karl-Martin Härström

Telefon: 073-3562271

Mail: karl-martin.harstrom@kalmargk.se

Anna-Karin Kjellberg

Telefon: 070-8584750

Mail: anna-karin.kjellberg@kalmargk.se

Nyheter och information hittar du på www.kalmargk/instruktorer

www.kalmargk.se/instruktorer



Visste du att????

Sveriges längsta hål är 685 meter

Världseliten sänker 60 % av puttarna 1,5 meter

Golf spelades för första gången 26 februari 1297

Den första golfklubben i Norden var Köpenhamns Golfklubb som bildades 1898

1930 introducerades träpeggen

En golfboll är 4,3 cm i diameter

Den yngsta spelaren att vinna på USA touren var endast 16 år, Alexis Thompson

Sveriges första golfklubb var Gothenburg Golf Club, 1891

Sveriges längsta slagdrive är 432 meter lång

Sveriges längsta bana är Stadium Corse på Bro Hof

53% av alla golfhål är par 4

Enligt statistik från PGA-touren är 40% av alla slag som slås puttar

Tiger Wood sänker 6 av 10 puttar från 2,7 meter

En slaglängdsökning på 18 meter för en medelgolfare leder till en scoresänkning på ungefär ett halv slag per runda

De bästa juniorerna i Sverige slår ca 50% av inspelen från 30-90 meter inom 2 meter från hål

”Titta på bollen” är golfteknikens största myt