

Kursprogram 2024

Hösten på S:t Arild Golfklubb och Höganäs Golfklubb



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

Säsongen börjar så smått rundas av men än finns det tid för att utveckla din golf och inte minst vara mer förberedd när nästa säsong drar i gång! Här kommer ett lite mindre höstprogram för dig som vill hänga på; vi erbjuder nybörjarkurser, temakurser, spellektioner på banan och även en höstkurs med YinYoga för golfare. Vill du hellre träna själv så finns alla vi tränare tillgängliga för privatlektioner! Under hösten så erbjuder vi våra kurser och lektioner i huvudsak på S:t Arild då vi har nära tillgång till studion och akademien vid behov. Självklart gäller hela utbudet för medlemmar i Höganäs också!

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/akademi eller genom att klicka på länkarna för respektive kurs 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

I den hektiska vardagen som vi lever i så erbjuder vi skräddarsydda privatkurser som passar just dina tider. Den privata kursen fördelas på fem lektioner á 50 minuter och kostar endast 2495 kr.

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 kursen 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 mail: isabella.ramsay@starild.se eller på 0703-71 82 70.

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

Kursprogram hösten 2024

Tematräningar

Under tre veckor i oktober erbjuder vi en rad olika tematräningar som innebär att vi fokuserar på ett moment. Varje träning är en timme och du kan välja vad du behöver lite extra hjälp med och självklart boka in dig på hur många du vill. Dessa träningar sker på S:t Arild.

Minst 2, max 6 deltagare

Pris: 300 kr

V.41

Bunker	Onsdag 9/10 10.00-11.00	S:t Arild	Isabella
Utslag	Torsdag 10/10 14:00-15:00	S:t Arild	Johan
Chip	Fredag 11/10 10.00-11.00	S:t Arild	Isabella
Pitch	Lördag 12/10 10.00-11.00	S:t Arild	Therés

V.42

Bunker	Tisdag 15/10 10.00-11.00	S:t Arild	Rodney
Utslag	Tisdag 15/10 13.00-14.00	S:t Arild	Rodney
Järnslag	Onsdag 16/10 11.00-12.00	S:t Arild	Johan
Chip	Torsdag 17/10 13.00-14.00	S:t Arild	Therés
Pitch	Torsdag 17/10 16.30-17.30	S:t Arild	Therés

V.43

Bunker	Tisdag 22/10 10.00-11.00	S:t Arild	Rodney
Utslag	Tisdag 22/10 13.00-14.00	S:t Arild	Rodney
Puttning	Onsdag 23/10 10.00-11.00	S:t Arild	Isabella
Pitch	Torsdag 24/10 13.00-14.00	S:t Arild	Therés
Chip	Torsdag 24/10 16.30-17.30	S:t Arild	Therés
Järnslag	Lördag 26/10 11.00-12.00	S:t Arild	Johan

Spellektion på banan – Nyhet!

Häng med på en spellektion över 9 hål på banan. Vi erbjuder fasta tider med PGA Pro där det finns 3 platser att boka, ett perfekt sätt att få lite hjälp ute på banan med ditt spel! Tiden som är angiven är starttiden på banan.

Min 1 max 3 deltagare.

Pris: 400 kr/person

Onsdag	9/10 15.30	S:t Arild	Johan
Onsdag	16/10 15.00	S:t Arild	Johan
Måndag	14/10 10.00	S:t Arild	Rodney

Yinyoga kurs – Dags för höstkurs!

När vi tränare träffar er medlemmar 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. Under året har vi genomfört två av dessa kurser och nu kör vi en ny omgång - **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 ett ökat energiflöde i kroppen, bättre rörlighet samt ett lugnare 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!



Höstkurs - för alla - mixad

Start vecka 41, 9/10, onsdagar 17.30-18.45

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

Max antal: min 6, max 8 personer

Kostnad: 1600:- medtag egen matta, allt annat finns

Anmälan: theres@starild.se

Höstlovsläger för juniorer

S:t Arild Golfklubb arrangerar varje år ett 3-dagars Höstlovsläger för juniorer. Detta läger har stor inriktning på spel på banan och givetvis en del träning. Ett grymt sätt att förlänga golfsäsongen på istället för att lägga klubborna på vintervila bara för att den ordinarie träningen är slut. Läget riktar sig till dig som har hcp 54 eller lägre.

Oavsett väder kommer så mycket tid som möjligt att spenderas utomhus så tänk på att ha kläder efter väder om ni ska vara med.

Datum: 28-30/10 (v 44)

Tid: 09.00-14.30

Kostnad: 895kr inkl lunch varje dag

Anmälan via svenska lag: <https://www.svenskalag.se/starildgk/formular/anmalan-lager/1339>



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

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!