

Kursprogram 2024

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; www.starild.se 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.

Nybörjarkurs 1

6/4	14.00-15.30
7/4	14.00-15.30
13/4	14.00-15.30
14/4	14.00-15.30
20/4	14.00-15.30

Kursen innehåller 7,5 timmar praktik med PGA utbildad tränare. 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 någon av oss i S:t Arild Golfakademi för att boka din Grönt Kort® kurs.

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

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

Yinyoga kurs – ny omgång!

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. Vår premiärkurs av Yinyoga för golfare är i full gång och nu erbjuder vi en ny kurs med start 25 mars!

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 och 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!

Start vecka 13 (25/3)

Måndagar 17.30-18.45 (Obs, uppehåll den 15/4)

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

Max antal 8 personer

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

Anmälan till: theres@starild.se



Kursledare Janne Gleisner



Veckoträningar

Träna i grupp och utveckla ditt spel med regelbunden träning varje vecka – precis som juniorerna gör. Sedan förra året erbjuder vi dessa kurser över fem veckor med max fyra personer i varje. Det kommer att finnas nio olika grupper att välja på och dessa kommer att erbjudas i två omgångar under säsongen.

Varje tillfälle har ett tema och vi lägger in roliga och nyttiga övningar varje gång.

5 tillfällen x 60 min med en fast tid varje vecka. Min 2 max 4 deltagare per grupp.

Pris: 895 kr

Omgång 1 - vecka 18-22

Grupp 1	Måndagar 13.00–14.00	Höganäs	Therés	>> ANMÄLAN
Grupp 2	Måndagar 14.00–15.00	S:t Arild	Rodney	>> ANMÄLAN
Grupp 3	Tisdagar 11.00-12.00	S:t Arild	Therés	>> ANMÄLAN
Grupp 4	Tisdagar 14.00-15.00	S:t Arild	Rodney	>> ANMÄLAN
Grupp 5	Tisdagar 16.30-17.30	S:t Arild	Johan	>> ANMÄLAN
Grupp 6	Onsdagar 13.00-14.00	Höganäs	Johan	>> ANMÄLAN
Grupp 7	Torsdagar 13.00-14.00	S:t Arild	Therés	>> ANMÄLAN
Grupp 8	Torsdagar 13.00-14.00	Höganäs	Rodney	>> ANMÄLAN
Grupp 9	Torsdagar 16.30-17.30	Höganäs	Rodney	>> ANMÄLAN

Omgång 2 - vecka 23-27

Grupp 1	Måndagar 13.00–14.00	Höganäs	Therés	>> ANMÄLAN
Grupp 2	Måndagar 14.00–15.00	S:t Arild	Rodney	>> ANMÄLAN
Grupp 3	Tisdagar 11.00-12.00	S:t Arild	Therés	>> ANMÄLAN
Grupp 4	Tisdagar 14.00-15.00	S:t Arild	Rodney	>> ANMÄLAN
Grupp 5	Tisdagar 16.30-17.30	S:t Arild	Johan	>> ANMÄLAN
Grupp 6	Onsdagar 13.00-14.00	Höganäs	Johan	>> ANMÄLAN
Grupp 7	Torsdagar 13.00-14.00	S:t Arild	Therés	>> ANMÄLAN
Grupp 8	Torsdagar 13.00-14.00	Höganäs	Rodney	>> ANMÄLAN
Grupp 9	Torsdagar 16.30-17.30	Höganäs	Rodney	>> ANMÄLAN

Påskkurs – rivstart!

En bra genomkörare med fokus på att komma i gång med svingen inför säsongen! Vi går även igenom och repeterar lite teknik i delar av närspellet. Passa på att få en bra start på säsongen!

Min 4 max 8 deltagare.

Pris: 595 kr

30/3	09.00-12.00	S:t Arild	Rodney	>> ANMÄLAN
------	-------------	-----------	--------	----------------------------------

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 - inklusive en liten fika varje dag

21/4	09.00-12.00	S:t Arild	Rodney	>> ANMÄLAN
27/4	09.00-12.00	S:t Arild	Johan	>> ANMÄLAN
11/5	09.00-12.00	S:t Arild	Rodney	>> ANMÄLAN
18/5	09.00-12.00	S:t Arild	Johan	>> ANMÄLAN

Damkurs

Våra populära damkurser fortsätter även i år! Kursen är lite mer intensiv med träning 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

13-14/4	09.00-12.00	S:t Arild	Therés	>> ANMÄLAN
4-5/5	09.00-12.00	S:t Arild	Therés	>> ANMÄLAN
25-26/5	09.00-12.00	S:t Arild	Therés	>> ANMÄLAN



Temakurser

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: 395 kr

28/4	10.30-12.00	Höganäs	Rodney	>> ANMÄLAN
5/5	10.30-12.00	Höganäs	Johan	>> ANMÄLAN
12/5	10.30-12.00	S:t Arild	Rodney	>> ANMÄLAN
26/5	14.00-15.30	S:t Arild	Therés	>> ANMÄLAN

Tema Utslag

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

Min 3 max 6 deltagare per grupp.

Pris: 395 kr

31/3	10.30-12.00	S:t Arild	Rodney	>> ANMÄLAN
14/4	10.30-12.00	Höganäs	Johan	>> ANMÄLAN
12/5	10.30-12.00	Höganäs	Therés	>> ANMÄLAN
19/5	10.30-12.00	S:t Arild	Johan	>> ANMÄLAN

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

1/5	14.30-16.00	Höganäs	Johan	>> ANMÄLAN
25/5	13.30-15.00	S:t Arild	Therés	>> ANMÄLAN
2/6	10.30-12.00	S:t Arild	Rodney	>> ANMÄLAN
2/6	10.30-12.00	Höganäs	Therés	>> ANMÄLAN



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

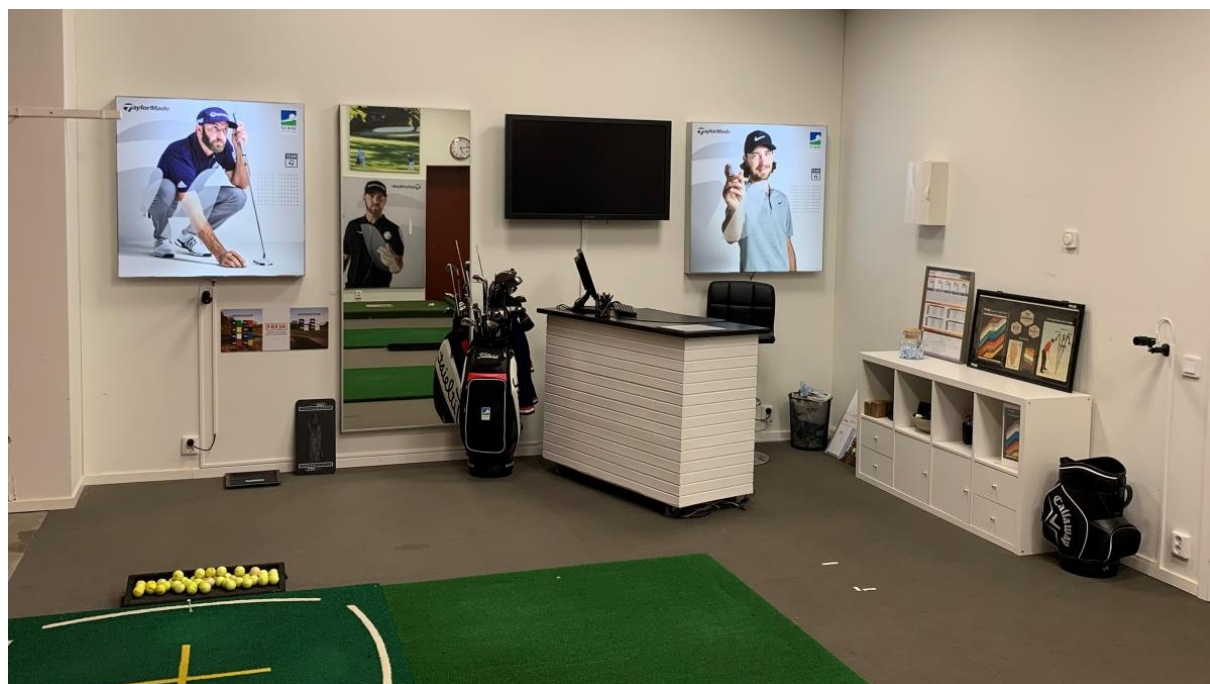


Isabella Ramsay, Pro
isabella.ramsay@starild.se



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

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



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