



MENY

Studioträning

Vintersäsongen 2018-2019



“De bästa spelarna gör sitt utvecklingsarbete på vintern. På så sätt är de redo för spel när säsongen startar”

Välkommen till årets vinter-träning. Nu är det hög tid att jobba med fysiken och även teknikträningen. Gör jobbet nu, och kom förberedd när banorna öppnar och allt sätter igång igen.

Vi erbjuder följande upplägg under vintern:

- **Privatlektioner**
- **Golf-fys**
- **Kinexit paket/ Golf-fys**
- **Vinterträningpaket**
- **Simulatorgolf**
- **Företags events/Kick-off/ Aftergolf**



Vi kommer att ha shopen öppen varje lördag, och även finnas i studion nästan varje dag hela vintern. Hör av er om det något vi kan hjälpa er med. Allt från loggobollar till profilkläder, golfutrustning och råd.

Välkomna!

Privatlektioner

Vi erbjuder förmånliga lektionspaket med Matz eller John. I dessa paket ingår ett "prova på" Kinexit-abonnemang.* Självklart kan du även boka enstaka lektioner också.

Privatlektioner med Matz

- **5 timmar**
(inkl "prova på" Kinexit-abonnemang.*)
Pris: 4000:-
- **50 min**
Pris: 850:-

Bokas genom e-post eller telefon:

info@matzevensson.com

0708-584004



Privatlektioner med John

- **5 timmar**
(inkl "prova på" Kinexit-abonnemang.*)
Pris: 3600:-
- **50 min**
Pris: 800:-

Bokas genom e-post eller telefon:

john@matzevensson.com

070-7696331



*Kinexit skapades för att det helt enkelt saknades ett specifikt verktyg på marknaden för golf fitness. Både för golfspelaren och golftränaren. Kinexit har utvecklats med drivkraften att skapa personligt utformad uppvärmning och fosträning baserat på individens fysiska förmåga och ambition med sitt golfspel. Övertygelsen att personligt utformade uppvärmnings- och träningsprogram ger så mycket mer än de program som är generiskt utformade gör att vi hela tiden konstant utvecklar och förfinar innehållet i övningar och program. Kinexit "prova på" abonnemang gäller minst två veckor, sedan är det frivilligt att förlänga abonnemanget till en kostnad av 149:-/mån.

Golf-fys

PT timmar i studion med Max. På samma sätt som du bokar vanliga lektioner, varför inte ta en golf-fys-lektion? En PT timme med Max Svärd, utbildad PT och certifierad Kinexit instruktör.



PT-timmar med Max

- **50 min**
Pris: 650:-
- **Duo-PT**
Pris: 800:-
- **Grupp 3-4 pers**
Pris: 900:-

Bokas genom e-post eller telefon:

max@matzevensson.com

073-5446631

Kinexit paket/ Golf-fys

4 timmars träning inklusive ett Kinexit "prova på" abonnemang*. Vi gör screening/rörelsetester på dig – mätbara tester som vi sedan kan göra om och mäta förbättring med Max Svärd, utbildad PT och certifierad Kinexit instruktör.

Detta paket ger även tillgång till golfsimulator medan du tränar. Skapar ni en egen grupp med 4 deltagare, då kommer vi överens om dag och tid som passar er.

Max 4 personer per grupp, 4 timmar med träningsprogram och uppföljning

Pris: 1690:- per person

Datum:

- Sön 6 jan kl 10-11
- Sön 3 feb kl 10-11
- Sön 10 feb kl 10-11
- Sön 17 feb kl 10-11

Bokas genom e-post eller telefon:

max@matzevensson.com

073-5446631



*Kinexit skapades för att det helt enkelt saknades ett specifikt verktyg på marknaden för golf fitness. Både för golfspelaren och golftränaren. Kinexit har utvecklats med drivkraften att skapa personligt utformad uppvärmning och fysträning baserat på individens fysiska förmåga och ambition med sitt golfspel. Övertygelsen att personligt utformade uppvärmnings- och träningsprogram ger så mycket mer än de program som är generiskt utformade gör att vi hela tiden konstant utvecklar och förfinar innehållet i övningar och program. Kinexit "prova på" abonnemang gäller minst två veckor, sedan är det frivilligt att förlänga abonnemanget till en kostnad av 149:-/mån.

Vinterträningspaket

4 timmar som innehåller golf kombinerat med fys. Se över grepp, grunder och sving. VAD ska du träna på i vinter? Vilka övningar kan du göra hemma själv, för att komma ut i form redan till våren? Självklart ingår även videoanalys och personliga golfövningar likaså☺

Skapar ni en egen grupp med 4 deltagare, då kommer vi överens om dag och tid som passar er.

Max 4 per grupp

Pris: 1690:- per person



Grupper och datum:

Grupp 1 Matz:

Ons 9/1 kl 17-18

Lör 12/1 kl 10-11

Ons 23/1 kl 17-18

Lör 26/1 kl 10-11

Grupp 2 Matz:

Ons 9/1 kl 18-19

Lör 12/1 kl 11-12

Ons 23/1 kl 18-19

Lör 26/1 kl 11-12

Grupp 3 John:

Tor 10/1 kl 17-18

Tor 17/1 kl 17-18

Tor 24/1 kl 17-18

Tor 31/1 kl 17-18

Grupp 4 John:

Tor 10/1 kl 18-19

Tor 17/1 kl 18-19

Tor 24/1 kl 18-19

Tor 31/1 kl 18-19

Simulatorgolf

I studion kan du och vänner själva spela simulatorgolf. Hyr studion per timme under vintern och träna eller spela.

Pris: 200:- per person och timme.

Boka på info@matzevensson.com



Företagsevents/Kick-off/ Aftergolf

Året om är det varmt i studion. Vi kan servera lättare mat/snacks – snacka golf, träna och testa allt i Trackman eller spela simulator golf. Bjud ut kunderna till ett riktigt "Golfigt" event, där vi tar hand om er på bästa sätt.

Att kliva in ur mörkret, in i en varm studio där brasan sprakar, är en riktigt häftig upplevelse för dig och dina kunder eller kompisgäng. Vi lämnar gärna offert skräddarsydd för just era önskemål.



Kontakt

Matz: 0708-584004

John: 070-7696331

Max: 073-5446631

info@matzevensson.com

www.matzevensson.com