



FRÖSÅKER
Golf & Country Club

MEDLEMSTRÄNINGAR 2021

Mixed MATZ

Onsdagar + en fredag

28 april kl 18:00-19:00

12 maj kl 18:00-19:00

14 maj kl 16:00-18:00 *

26 maj kl 18:00-19:00

9 juni kl 18:00-19:00

Sommaruppehåll

18 augusti kl 18:00-19:00

1 september kl 18:00-19:00

15 september 18:00-19:00

**2 timmar träning - fredag*

Mixed LUKAS

Måndagar

3 maj kl 18:00-19:00

17 maj kl 18:00-19:00

31 maj kl 18:00-19:00

14 juni kl 18:00-19:00

21 juni kl 17:30-19:30 *

Sommaruppehåll

9 augusti kl 17:30-19:30 *

23 augusti kl 18:00-19:00

6 september kl 18:00-19:00

**2 timmar träning*

Ladies 1 SOFIA

Tisdagar 17:30-18:30

27 april

4 maj

11 maj

18 maj

25 maj

1 juni

Sommaruppehåll

17 augusti

24 augusti

31 augusti

7 september

Ladies 2 SOFIA

Tisdagar 18:30-19:30

27 april

4 maj

11 maj

18 maj

25 maj

1 juni

Sommaruppehåll

17 augusti

24 augusti

31 augusti

7 september

Mixed SOFIA

Söndagar 16:00-17:00

2 maj

9 maj

16 maj

23 maj

30 maj

6 juni

Sommaruppehåll

22 augusti

29 augusti

5 september

12 september

Anmäl er till: info@matzevensson.com



FRÖSÅKER
Golf & Country Club

MEDLEMSTRÄNINGAR 2021

Vi har "golftokiga" medlemmar och klubben vill därför erbjuda alla medlemmar enkel och prisvärd träning och utveckling. Som ett led i detta, kan ni i år välja en utav våra 5 träningsgrupper.

Under 2021 erbjuder vi er ca 10 träningstimmar i grupp (värde 3000:-) med olika teman som puttnig, wedgar, chippar, träklubbor, bunker, järnslag m.m. Vi ska lära dig att träna rätt och "utbilda dig" i golf, så att du själv får verktyg att utveckla ditt spel och effektivisera din träning.

I år ingår även 3 månaders Kinexitabonnemang

(individuellt anpassat golf fitness program) med möjlighet att teckna 1 årsabonnemang för endast 999:- (ord pris 2290:-)

Du väljer en av grupperna som passar dig bäst.

ANMÄLER DIG på info@matzevensson.com

Max 12 deltagare i varje grupp.

Min 8 deltagare/ grupp krävs för att gruppen skall bli av.

Kostnad: 1690:- per person

Det ingår också tävlingar, föreläsningar och extraerbjudanden i shopen ☺

Mer om detta följer bara vi får sätta igång och träffas i större grupper!

(Med reservation för att något pass kan få ett nytt datum, men detta meddelas senast 1 vecka innan.)

Välkomna till Golsäsongen 2021!

Matz, Lukas, Sofia & Patrik



FRÖSÅKER *Golf & Country Club*

JUNIORTRÄNINGAR 2021

Låt era barn få lära sig Golf på Frösåker!

Varför välja Frösåker?

- # Utbildade, professionella tränare
- # Perfekt korthålsbana där ungdomarna kan komma ut och prova på att SPELA golf från dag ett..
- # Generösa, högkvalitativa träningsytor
- # "Året runt" studio – gym, simulatorgolf, vädrets makter stoppar oss aldrig!
- # "Foot-Golf" bana för de allra minsta – spela med plast- och tennisbollar

Vi jobbar i 4 grupper som tränar 2 ggr i veckan (uppehåll juli) – Vi kör tidig maj – mitten av september
Grupperna delas in efter kompetens, mognadsgrad och tidigare golferfarenhet

Våra mål:

1. Få barnen att trivas, vara på golfbanan
2. Få ut ungdomarna på banan så fort som möjligt
3. Lära dem grunderna samt HUR man tränar
4. Regler, etikett, hänsyn och uppförande är viktigt – för att spela sin bästa golf och trivas tillsammans!

Upstartsträff - söndag 18 april 2021 kl 14:00-16:00

Vi sparkar igång golfsäsongen med en rolig eftermiddag med spel på Linksen, korvgrillning och lekar.
Anmälan sker samtidigt som ni anmäler till säsongens juniorträning via vår mail: info@matzevensson.com

Informationskanaler för kommande träningar, aktiviteter, tävlingar m.m.:

<https://idrottonline.se/FrosakersGK-Golf/>
<https://www.facebook.com/FrosakerElitOchUngdom>

Juniorträning är en mycket viktig verksamhet för vår idrottsförening. Vår träning ska leda till att fler barn blir förälskade i golf, stannar kvar i golfen längre och tar klivet till nästa steg i utvecklingstrappan. Vi kommer att bedriva juniorträning i följande "5 steg" under 2021:

Golfkul är gruppen för barnen som vill bli introducerade till golf, leds tillsammans med föräldrar.

Träningsavgiften för Golfkul är 300 kr.

1 träning per vecka under v. 18–25 och 30–36:

Söndag 13:00–14:00



FRÖSÅKER
Golf & Country Club

JUNIORTRÄNINGAR 2021

Grupp 4 är till för er 8–12 år som satsar mot att erhålla officiellt handicap (Grönt kort) eller förbättra sitt golfspel.

2 träningar per vecka under v. 18–26 och 31–37:

Tisdag 17:00-18:00

Torsdag 17:00-18:00 (gemensam träning med grupp 3)

Grupp 3 är till för er 10–14 år som satsar mot att nå 36 i HCP och möjligheten att få spela på stora banan.

2 träningar per vecka under v. 18–26 och 31–37:

Tisdag 18:00-19:00

Torsdag 17:00-18:00 (gemensam träning med grupp 4)

Grupp 2 är till för er som har officiellt handicap (36) och vill förbättra sitt golfspel med ambition om att nå 18 i hcp.

2 träningar per vecka under v. 18–26 och 31–37:

Måndag 17:00-18:00

Torsdag 18:00-19:00 (gemensam träning med grupp 1)

Grupp 1 är till för er som satsar på golf, både när det gäller träning och tävlingsspel.

2 träningar per vecka under v. 18–26 och 31–37:

Måndag 18:00-19:00

Torsdag 18:00-19:00 (gemensam träning med grupp 2)

Ange gärna önskemål om grupptillhörighet, men vi kommer anpassa grupperna efter ålder och skicklighet för att få till jämna grupper.

Träningsavgiften för grupp 1-4 under säsongen 2021: 1 890 kr

I avgiften ingår förutom träning:

Fritt spel på Linksbanan 2021

Anmälan är bindande och sker till info@matzevensson.com. Vid anmälan anger du önskemål om grupptillhörighet samt namn, adress, telefonnummer, komplett födelsedata inkl. de fyra sista siffrorna. Träningsavgiften inbetalas via faktura som skickas från klubben efter anmälan.



FRÖSÅKER
Golf & Country Club

JUNIORLÄGER 2021

Läger 1 - Vecka 24
Datum: **14 juni - 17 juni**

Läger 2 - Vecka 31
Datum: **2 aug - 5 aug**

Vi kan erbjuda 2 olika veckors juniorläger men upplägget är detsamma. Det är ett **4 dagars läger** från klockan **09:00-15:00** med en timmes lunch inkluderat. Första och andra dagens syfte är att ge juniorerna förståelse för teknik och tanke bakom slagen. Tredje och fjärde dagen fokuserar vi mer på prestation och lägger in fler tävlingsmoment. På förmiddagen ligger fokus på övningar på green, runt green och fulla slag. Efter lunch fokuserar vi enbart på spel ute på linkssbanan. Detta är en lagom mix av spelets alla delar. Tanken bakom passen och övningarna är att det ska vara en lagom blandning av alla delar samt att passens intensitet har en bra balans för att juniorerna ska kunna ha fullt fokus genom hela dagen. Spelet på eftermiddagen blir lite mer lättsamt med olika spelövningar.

Pris per läger: 1 590: -

Detta ingår: Lunch och fika/frukt, spel på linksen, rangebollar, träning med PGA-utbildad tränare, spela Teen Cup och priser.

Deltagare: Öppen för alla juniorer från 8 år.

Anmälan sker via shopen eller på info@matzevensson.com