



Program for "KVINDER & GOLF i TREHØJE" 2022

Tirsdag den 26. april 2022

Mødested: Foran klubhuset, Røddingvej 21a, 7480 Vildbjerg.

17.30 – 18.00	FÆLLES	VELKOMST , udlevering af goodie-bag samt udlevering af golfbag med jern og køller, til de der har bestilt det.
18.00 – 19.00	HOLD A	Træning i udendørs træningsområde (Drivning range) ved PRO Mads Lyngsø.
19.00 – 20.00		Rundvisning i klubbens faciliteter, herunder fastlæggelse af størrelse i golf-polo.
18.00 – 19.00	HOLD B	Rundvisning i klubbens faciliteter, herunder fastlæggelse af størrelse i golf-polo.
19.00 – 20.00		Træning i udendørs træningsområde (Drivning range) ved PRO Mads Lyngsø.
20.00 – 21.00	FÆLLES	Vi slutter af i klubhuset med et glas vin og lidt frugt (inkluderet i kurset), mens vi evaluerer dagens oplevelser og snakker om programmet for de kommende tirsdage.

Tirsdag den 3. maj 2022

18.00 – 19.00	HOLD A	Træning i udendørs træningsområde (Drivning range) ved PRO Mads Lyngsø.
19.00 – 20.00		Hvordan foregår golf på banen? Vi følges med et par erfarne spillere, der spiller et par huller. Undervejs fortæller spillerne – og der er mulighed for at stille spørgsmål.
18.00 – 19.00	HOLD B	Hvordan foregår golf på banen? Vi følges med et par erfarne spillere, der spiller et par huller. Undervejs fortæller spillerne – og der er mulighed for at stille spørgsmål.
19.00 – 20.00		Træning i udendørs træningsområde (Drivning range) ved PRO Mads Lyngsø.
20.00 – 21.30	FÆLLES	Gåtur for at se den "store bane" – undervejs vil der være lidt snacks og et glas vin (inkluderet i kurset).

Tirsdag den 10. maj 2022

18.00 – 21.00	FÆLLES	Undervisning i golfreglerne – foregår udendørs.
21.00 – 21.30		Afsluttes med kyllingesalat og et glas vin (inkluderet i kurset).

Tirsdag den 17. maj 2022

18.00 – 19.00	HOLD A	Træning i udendørs træningsområde (Drivning range) ved PRO Mads Lyngsø.
19.00 – 19.30		Golf-fitness – introduktion ved Aulum Fysioterapi
18.30 – 19.00	HOLD B	Golf-fitness – introduktion ved Aulum Fysioterapi
19.00 – 20.00		Træning i udendørs træningsområde (Drivning range) ved PRO Mads Lyngsø.

Tirsdag den 24. maj 2022

18.00 – 19.00	FÆLLES	Træning i udendørs træningsområde (Putte-banen) ved PRO Mads Lyngsø.
19.00 – 20.30	FÆLLES	Putte-konkurrence med lidt indlagt sjov.

Tirsdag den 31. maj 2022

18.00 – 19.00	HOLD A	Træning i udendørs træningsområde (Drivning range) ved PRO Mads Lyngsø.
19.00 – 20.00		Vi spiller et par golfhuller ude på banen – med følgeskab af erfarne spillere, der kan vejlede.
18.00 – 19.00	HOLD B	Vi spiller et par golfhuller ude på banen – med følgeskab af erfarne spillere, der kan vejlede.
19.00 – 20.00		Træning i udendørs træningsområde (Drivning range) ved PRO Mads Lyngsø.
20.00 – 22.00	FÆLLES	Undervisning i golfreglerne – foregår udendørs. Regelprøve – foregår inden-dørs.



Tirsdag den 7. juni 2022

18.00 – 19.00	HOLD A	Træning i udendørs træningsområde (Drivning range) ved PRO Mads Lyngsø.
19.00 – 20.00		Præsentation af klubbens indendørs golfstudie – med mulighed for træning og spil på alverdens baner.
18.00 – 19.00	HOLD B	Præsentation af klubbens indendørs golfstudie – med mulighed for træning og spil på alverdens baner.
19.00 – 20.00		Træning i udendørs træningsområde (Drivning range) ved PRO Mads Lyngsø.
20.00 – 21.00	FÆLLES	Vi slutter af i klubhuset med en sandwich og et glas vin (inkluderet i kurset) – hvor vi taler om det videre forløb som golfspiller, herunder vil der være orientering fra begynder-afdelingen, der efter kursets afslutning, vil sikre dit videre forløb som golfspiller.

Tirsdag den 14. juni 2022

18.00 – 20.30	FÆLLES	Spil på banen sammen med hjælpere/erfarne golfspillere – 3-5 huller øst.
20.30 – 21.30		Deltagelse i afslutning og præmieoverrækkelse ved Pigeclubbens PINK CUP. Ovenstående er inkl. fællesspisning med pigeclubben (inkluderet i kurset), men drikkevarer er for egen regning.

Begynderforløbet er som udgangspunkt afsluttet, men vi kan stadig aftale spil på banen, for eksempel tirsdag den 21. juni og tirsdag den 28. juni, med deltagelse af erfarne hjælpere. Herudover vil vi gerne hjælpe dig med at blive godt integreret i klubben, dels via Kvinder & Golf-netværket, men du får også mulighed for at deltage i klubbens øvrige aktiviteter. Selvom du er færdig på begynderkurset, kan du sæsonen ud vende tilbage til holdtræningen for begyndere – det er ganske gratis – for vi vil gerne sikre os, at din nye hobby bliver skudt godt i gang.

Ret til ændringer forbeholdes

Pris

Forløbet koster 1.299 kr. og prisen dækker træning, regelundervisning, sociale aktiviteter, en velkomstpakke, en polo samt forplejning som angivet.

Udstyr

Har du allerede golfudstyr er du meget velkommen til at medbringe dette, med det er vigtigt at dit udstyr passer til netop din højde og dit sving, så vent gerne med at investere i golfudstyr, indtil du har stabilitet i dit sving.

Du kan gratis låne udstyr til de træningspas der indgår i forløbet, men dette udstyr skal afleveres hver gang efter endt træning – hvorfor vi anbefaler at leje udstyr hos vores træner i den første periode. Dette udstyr modtager du ved den første træning og du kan anvende udstyret lige så ofte du vil under hele forløbet.

Træneren udlejer udstyr under hele forløbet for 500 kr. Så kan du komme godt i gang og finde dit niveau uden at lave fejlkøb. Lejebeløbet gives i rabat, hvis du efter perioden køber udstyr hos træneren. Evt. leje af trolley/vogn i samme periode koster 100 kr.



Vi gør det nemt for dig

Når du er færdig med begynderkurset, har du mulighed for at købe et Flex ØST-medlemskab resten af året, så du kan få glæde af alt det, som du er kommet godt i gang med. For deltagere på "Kvinder & Golf" tilbydes dette medlemskab til en reduceret pris på 500 kr.

Men selvom du er færdig på begynderkurset, kan du sæsonen ud vende tilbage til holdtræningen for begyndere - det er ganske gratis - for vi vil gerne sikre os, at din nye hobby bliver skudt godt i gang.

Rolle:	Navn:	Mail:	Tlf.
Kontaktperson:	Søren W. Schubert	sws@it.dk	23 73 44 99
Tovholder:	Pia Kirk Jørgensen	piakirk@outlook.dk	23 38 29 59
Tovholder:	Vinni Bloch Lauritsen	vinnibloch@outlook.dk	22 41 52 46
Tovholder:	Lone Hansen	lone@lhansen.dk	21 38 55 95
Tovholder:	Helle Bjerre	hellebjerre@mail.dk	22 23 25 11

