

# BLI BÄTTRE PÅ GOLF

## EN GOLF- OCH FYSTRÄNINGSHELG PÅ HALMSTAD GOLFARENA MED FOKUS PÅ KROPPENS PÅVERKAN PÅ DIN GOLFPRESTATION

Välkommen till en helg som går till botten med golfträningens hemligheter. Här ägnar vi två dagar till golf och golfträning - men kanske inte så som golf brukar tränas - men så som golf borde tränas. Nu är tiden att bygga upp nästa års framgång!

Under helgen fördjupar vi oss i kroppens och fysikens koppling och betydelse för din golfprestation. Glöm det som varit - nu siktar vi framåt och lägger all fokus mot nästa säsongstart. Du ska vara bättre rustad än du varit på länge - kanske till och med någonsin!

Helgkursen - som även arrangeras som en välbesökt flerveckorskurs - är uppbyggd med en välavvägd blandning mellan golfträning, gym- och fysträning samt hybridpass där vi integrerar golf och fysträning. Så se fram emot allt från golfpass på rangen till fyspass i gymmet. Under kursen kommer vi att skala ned golfsvingen i dess delar och träna på de fysiska rörelser som mest effektivt förbättrar dina golfslag. Vi inleder med en screening både ur ett golf- och ett fysperspektiv. Då kan vi vid slutet av kursen se vilka framsteg som gjorts. Under kursen kommer Coach Hasan - Golftränare och instruktör i funktionell träning - att ta fram individuella förslag på den träning som lyfter din golf.

Målsättningen är att du som deltagare ska ha en djupare förståelse för vikten av "vinterträning" där fysisk träning är den viktigaste hörnstenen. När du lämnar oss har du en plan för en riktigt gedigen försäsongsträning som kan göra 2018 års golfsäsong till din bästa!

**Huvudtränare:** Hasan Alijazovic, Golftränare och instruktör i funktionell träning

### DATUM:

~~14-15 April (FULLBOKAD)~~

12-13 Maj (8 platser)

~~26-27 Maj (FULLBOKAD)~~

10-11 Juni (8 platser)

~~5-6 Maj (FULLBOKAD)~~

~~19-20 Maj (FULLBOKAD)~~

3-4 Juni (8 platser)

*Vid färre än 4 deltagare per helg kommer träningshelgen inte att genomföras. \**

### Pris Boende- och träningspaket: 1 995:- per person

Priset inkluderar: Kursavgift, instruktion och träningspass, en natts logi med frukostbuffé (del i dubbelrum), två luncher, en middag, fria rangebollar och fri tillgång till gym, bastu, relax och samtliga golfområden.

*Enkelrumstillägg per natt: 350:-*

**Tillägg för extra natt inkl frukost- Fredag (del i dubbelrum): 750:- per person**  
*(dagskort för fredagen ingår)*

**MÅLGRUPP:** Alla som vill utveckla sin golf vidare - oavsett nivå. 8 platser per grupp.

**KLÄDSEL:** Flexibel klädsel som lämpar sig för både för fysisk träning och golf i både utom- och inomhusmiljö.

# HÄR ÄR DIN GUIDE TILL GOLFARENAN

**HAR DU ALDRIG VARIT PÅ GOLFARENAN?  
KIKA HÄR SÅ FÅR DU KOLL PÅ VAD VI  
HAR ATT ERBJUDA!**

## ARENAHUSET

**Arenahuset är hjärtat på Golfarenan.**

Inne i "Klubbhuset" finns vårt stora gym med tillhörande gruppträningslokaler och omklädning med bastu.

Här finns också flera av våra hotellrum, några konferenslokaler och så vår restaurang och vårt café.

Självklart finns här också vår reception.

## NÄRSPEL

**Välj tee, välj green, välj wedge... Valen är många på Golfarenans närspelsområde. Här vässas närspelet som tar ditt golfspel till nästa nivå.**

Det finns stora likheter med andra områden på Golfarenan - främst när det gäller att träna som man spelar. Med spellika situationer från riktiga lägen - alla tänkbara lägen.

## HIMALAYAS

**Himalayas äventyrsgolf är verkligen för alla. Här får både proffs och nybörjare sig en duvning i puttningskonsten.**

Äventyrsgolfen på den 5000 kvadratmeter stora greenen är en populär aktivitet för både barnfamiljer, kompisgäng och företag. Klubbor och bollar får man låna på plats.

# RANGEN

Rangen på Golfarenan är dubbelsidig och ser ut som en golfbana. Varför inte?

Du ska ju träna på slagen så som de spelas på banan och då är både mål, läge och olika yttre omständigheter viktiga - som vindriktningen till exempel. Här kan du också slå slag från både tee, ruff och bunker. Det är så man tränar på riktigt.

REJMES  
HALLAND

# SHORT GAME AREA

Tänk dig att du planerat att spela en runda golf men så kommer du inte längre än att till chip- och puttbanan.

Varför? Jo, för att det faktiskt är så roligt att bara utmana sig själv med det fantasifulla området att det kan jämföras med en regelrätt runda på golfbanan. Häng på Rejmes Short Game area och bli greenens härskare!

# GOLFBANAN

En modern 9-hålarare för den nya tidens golfare - kort men klassiskt klurig.

Att banan är lite kortare är viktigt för att pricka rätt mot den moderna golfaren. Spelupplevelsen ska samtidigt vara positiv för alla kategorier av golfare. Resultatet av allt detta är en utmanande, kortare golfbana, med fantastisk finish!

**Halmstad  
Golfarena**  
Golf & Sports Club

# HELKURS: KURSPLAN

## Dag 1

- 09:00 **Samling och genomgång med fika**
- 09:30 **Uppvärmning på rangen och start av swing-screening**  
Vi värmer upp gemensamt innan vi påbörjar en individuell screening. Vi kommer att utföra vissa rörelseövningar där både deltagare och instruktör får en bild av den deltagarens rörlighet. Med hjälp av modern teknik i form av SwingCatalyst och Flightscope och med hjälp av video, balansplatta och ritprogram kartläggs deltagarens rörelsemönster. Det vi är ute efter är att analysera deltagarens förutsättningar att slå ett bra golfslag.
- 10:45 **Powerbreak med kaffe och tilltugg**
- 11:00 **Fyspass – Fysiken kopplat till golf - del 1**  
Under passet kommer vi att växla mellan gym och range för att få direkt feedback på olika rörelser och dess koppling till golfsvingen. Målsättningen är att hitta rätt känsla i uppställningens och svingrörelsens olika delar.
- 12:00 **Lunch**
- 13:00 **Fyspass – Fysiken kopplat till golf del 2**  
Fortsättning på förmiddagens pass.
- 14:30 **Fika med kaffe och tilltugg**
- 15:00 **Gemensam genomgång av fysikens och rörlighetens påverkan på närspelet**  
Under passet ställer vi oss frågor som rör uppställning, känsla, förutsättningar och träningsmetoder. Vi går också igenom lite grundläggande sätt att använda klubban på vid det greennära spelet.
- 15:15 **Individuell genomgång av screening**  
Här går Hasan igenom förmiddagens screening och analyserar golfsving och rörlighet. Målet är att utifrån video och observation hitta de delar där deltagaren genom övning kan nå bäst förbättring. Efter genomgången får deltagaren med sig praktiska övningar som passar deltagarens förbättringsområden.
- 17:00 **Relax och egentid inför middag**
- 18:00 **Middag**  
Passa på och fyll på näringsdepåerna samtidigt som du samlar tips och goda råd från övriga deltagare och tränare.
- 20:00 **Fria aktiviteter**  
Basta, promenera eller bara slappna av efter en lång dag!

## Dag 2

- 07:30 **Frukost**
- 08:30 **Genomgång av dagen**
- 08:45 **Pinnagymna - rörlighetsträning**  
Ett träningspass där vi använder vår kropp som vikt och motstånd. Övningarna kräver samma smidighet, balans och styrka som du använder när du spelar golf.
- 09:30 **Dusch och återhämtning - inklusive Powerbreak med kaffe och tilltugg**
- 10:15 **Rangepass**  
Vi fortsätter där vi slutade dagen innan och jobbar vidare med de övningar varje deltagare fått av tränaren.
- 11:00 **Närspelspass**  
Nu går vi ännu djupare ner i spelet runt green och koncentrerar oss i detta pass på att få en större förståelse för hur och till vad vi använder våra wedgar. Alla deltagare tränar på de närspelsövningar man fått av tränaren.
- 12:00 **Lunch**
- 13:00 **Spela Arenabanan\***  
Spela 9 hål med tränare. Här kommer rundan där du får hjälp där du bäst behöver det - på banan. Passa på och ställ frågor till tränaren på plats där det händer. Det kan gälla både golfslag och spelstrategi. Naturligtvis så tittar instruktörerna till er - så att ni övar på det ni tränat under helgen, även på banan.
- 15:30 **Avslutning och summering av träningshelgen**
- 16:00 **Utcheckning**

För bokning eller mer information, kontakta Halmstad Golfaren på:  
035-241 19 20 eller [reception@golfarenan.se](mailto:reception@golfarenan.se),  
Läs mer om Golfarenan på [www.golfarenan.se](http://www.golfarenan.se)

**BOKA!**