

## Träningskortet Vinter 2025 I NY HALL

### Vi fortsätter med vårt populära koncept - Träningskortet !

Träningen kommer bedrivas i en ny golfhall! Detta år kommer vi hålla till i samma lokaler som gymmet Back2basic. Här kommer vi ha tillgång till sex utslagsplatser mot nät, en puttdel samt launchmonitor. Vi kommer dela in grupperna om sex personer i varje grupp. Äntligen en bra golfhall med värme.

**Träningskortet - Vinter** är anpassat för dig som vill utveckla din golf men också träffas i en trivsamt och social miljö. Passen kommer innehålla utveckling av din teknik och ditt spel samt fysik. Vinterperioden är den bästa tiden att göra teknikförändringar då ni har längre tid på er att förändra ett tidigare invant mönster. Jag kommer använda svinganalysprogram och launch monitor till hjälp under vinterträningen.

Träningen kommer löpa från 3e veckan i januari till mitten av mars.

### Träningsgrupper enligt följande:

Tisdagar och Torsdagar – kl.10-11,11-12,12-13, 17-18 och 18-19.  
Sammanlagt blir det 9 pass per grupp.

### Innehåll:

- Personlig plan för den tekniska utvecklingen av rörelsen.
- Strategi för en personlig utveckling av spelet både ur ett träningsperspektiv och spelet på banan.

### Övrig information:

- Indelning i 10 grupper utefter hcp och önskemål.
- Max sex personer per grupp.
- Varje pass är 50 minuter.

#### **NYHET 2025**

Möjlighet att även anmäla sig till golfanpassat gympass med instruktör i anslutning till golfpassen.

Gympass tillgängliga tis/tors 9.30-10, 13.00-13.30 samt 16.30-17.00.

Anmälan görs till [pro@ronnebygk.se](mailto:pro@ronnebygk.se) (har ni frågor ring mig på 072-330 60 99)

**Träningskortet: 1295:-/ person**

**Gympass 1/vecka 895:-**

