

# KJELLSTEDT GOLF

## VINTERTRÄNING

Sedan 2019 har jag erbjudit organiserad vinterträning. De senaste tre säsongerna har över 300 golfare deltagit i träningen. Om du vill utveckla ditt golfspel så är detta något för dig!

Nytt för denna säsong är att vi kommer lägga lite mera fokus på rörlighet. Till vår hjälp har vi programmet Kinexit. Varje lektion inleds med golfuppvärmning. Under första lektionen gör vi rörelsetester, använder Trackman och filmar din golfsving. Detta ger värdefull information för oss att kunna utveckla din golfrörelse. Du kommer också att få ett testmedlemskap i Kinexit; <http://www.kjellstedtgolf.se/rorlighet-kinexit/>. En annan nyhet är att jag under perioden jan-mars kommer skicka dig en videofilm varje vecka. Det kan vara en övning eller information kring golfteknik, utrustning o.s.v.

Varför ska du träna golf under vintern? Finns många skäl, här är några:

- arbeta på- samt förbättra din teknik under lågsäsong
- skapa-förutsättningar att kunna fokusera på spel och spelövningar under säsong
- det är roligt att utvecklas och fylla på golf-verktygsådan med mera kunskap
- du kommer att bli en bättre golfare och på så vis ha roligare på banan

Det kommer att erbjudas två alternativ för årets träning, "Vinterträning 2022".

### Vinterträning 2022 (2 personer)

- 2 st personer/grupp
- 4 st lektioner/grupp
- 1 st lektion är 60 min lång
- Närspelsträning, 3 tim, på Bryngfjorden Golf tillsammans med övriga elever i Vinterträning 2022
- 1400:-/person
- Start redan i november för den som önskar
- Bryngfjorden Golf
- Du anmäler dig och din träningskompis via mail till [birger@kjellstedtgolf.se](mailto:birger@kjellstedtgolf.se), skriv också vilken månad ni vill börja.
- Din bokning av lektionstid gör du via [kjellstedtgolf.se](http://kjellstedtgolf.se) (Vinterträning 2022 lektion #1, vinterträning 2022 lektion #2...)

### Vinterträning 2022 (3 personer)

- 3 st personer/grupp
- 4 st lektioner/grupp
- 1 st lektion är 90 min lång (OBS! Varje lektion är 90 min)
- Närspelsträning, 3 tim, på Bryngfjorden Golf tillsammans med övriga elever i Vinterträning 2022
- 1400:-/person
- Start redan i november för den som önskar
- Bryngfjorden Golf
- Du anmäler dig och dina träningskompisar via mail till [birger@kjellstedtgolf.se](mailto:birger@kjellstedtgolf.se), skriv också vilken månad ni vill börja.
- Din bokning av lektionstid gör du via [kjellstedtgolf.se](http://kjellstedtgolf.se) (Vinterträning 2022 lektion #1, vinterträning 2022 lektion #2...)

Vill du utveckla ditt spel och ha ännu roligare på banan under nästa säsong så är mitt tips att hålla igång golfen under lågsäsong. Detta kan se olika ut med t.ex. svingövningar utan boll & klubba, träna putt på hallmattan, fysträning med fokus på rörlighet och balans. Upplever du att du behöver finlipa på tekniken så är vintern en bra tid för detta. När säsongen väl börjar i april vill vi ju njuta och ha roligt på banan istället för att jobba med ändringar i rörelse och swing. Är det så att du hellre vill träna privat istället i grupp så går det förstås bra.

Hälsningar

Birger Kjellstedt

PGA-tränare Bryngfjorden Golf

[Kjellstedtgolf.se](http://Kjellstedtgolf.se)

[birger@kjellstedtgolf.se](mailto:birger@kjellstedtgolf.se) eller [0706-323275](tel:0706-323275)

