



Rekrutter en ny golfer til Hakadal

Vinn utstyr for kr 3000,-



Vi vil ha flere golfere i Hakadal!

Kjenner du noen som vil:

- **Bli medlem**
- **Overta en aksje**
- **Gå på veien til golf kurs**

Få de med og du kan bli eieren av et nytt sett - Jo flere du verver jo større er sjansen for å vinne!



Veien til Golf i Hakadal

Vil du begynne med golf eller kjenner noen som vil?

Klikk her for å gå til påmeldingsidene

VTG Kurser 2019

*Kurs 1 – 27/28 April**

*Kurs 2 – 11/12 Mai**

Kurs 3 – 18/19 Mai

Kurs 4 – 8/9 Juni

Kurs 5 – 22/23 Juni

*Kurs 6 – 23/24/25 Juli***

*Kurs 7 – 10/11 August**

Kurs 8 – 24/25 August

Kurs 9 – 14/15 September

*Kurs 10 – 29/30 September**

Lørdag & Søndag Kl 10:00-16:00

*** Kurs sammen med Hauger GK**

****Kurs hverdager kl 17:00-21:00 sammen med Hauger GK**

Kun kr 1 495,- For barn under 16 koster kurset kr 995,- To betalende foreldre kan ta med et barn gratis! Min 5 deltakere for at kurset arrangeres, max 12-15 deltakere per kurs. Kurs kan organiseres individuelt eller i mindre grupper dersom datoer ikke passer. For påmelding gå til www.hakadalgolf.no eller send en mail til martin@hakadalgolf.no Påmelding er bindende.

Oppfølgingskurs 2019

Kurs 1 – 19 Mai kl 13:00 - Fullsving

Kurs 2 – 9 Jun kl 13:00 - Nærspill

Kurs 3 – 23 Jun kl 13:00 - Putting

Kurs 4 – 25 Aug kl 13:00 - Fullsving

Kurs 5 – 15 Sep kl 13:00 –Nærspill/Putt



Gratis oppfølgingskurs holdes for spillere som melder seg inn i klubben etter VTG kurs. Andre spillere betaler 200kr/kurs.



NYHET 2019 - DAME, HERRE & MIXED

6 Gruppetreninger fordelt under sesongen – 895kr

Datum	Kl 18:00-19:00	Kl 19:00-20:00
<i>7 Mai, 28 Mai, 18 Jun 30 Jul, 20 Aug, 10 Sep</i>	<i>Herrer Hcp 0 – 15</i>	<i>Damer Hcp 0-25</i>
<i>14 Mai, 4 Jun, 25 Jun 6 Aug, 27 Aug, 17 Sep</i>	<i>Herrer Hcp 15-25</i>	<i>Damer Hcp 25-54</i>
<i>21 Mai, 11 Jun, 2 Jul 13 Aug, 3 Sep, 24 Sep</i>	<i>Herrer Hcp 25-54</i>	<i>Mixed Hcp 0-54</i>

Kurs Tema og oppmøte sted

- 1 Fullsving Fokus på Grep, oppstilling og sikte – oppmøte range
- 2 Fullsving, hvordan kroppen skall brukes i svingen – oppmøte range
- 3 Putting, helling, lengdefølelse og korte putter – oppmøte puttinggreen
- 4 Chipping, fokus på hvor enkelt det kan gjøres – oppmøte puttinggreen
- 5 Fullsving, metalwoods og driver - oppmøte range
- 6 Nærspill, fokus på vanskelige situasjoner og bunker – oppmøte range

Må ha 4 påmeldte for å holde kurs og max 10 deltakere. Påmelding er bindende.
Påmelding i Golfbox, om spørsmål kontakt Martin på martin@hakadalgolf.no





Seniortrening 2019



Tirsdager: Formiddag 12:00-13:00 Ettermiddag 17:00-18:00

Kr 100,-

Påmelding MÅ gjøres gjennom Golfbox. Førstemann til mølla, min 4 & maks 12 pers.

Dato Tema - oppmøte sted

- 7. mai Fullsving Fokus på Grep, oppstilling og sikte – oppmøte range
- 21. mai Fullsving, hvordan kroppen skal brukes i svingen – oppmøte range
- 4. jun Nærspill Fokus på hvor enkelt det kan gjøres - oppmøte green
- 18. jun Putting mestre helling og lengdefølelse med din putter – oppmøte green
- 2. jul Putting bli en mester på korte putter – oppmøte puttinggreen
- 6. aug Fullsving, metalwoods og driver - oppmøte range
- 20. aug Nærspill Fokus på vanskelige situasjoner – oppmøte puttinggreen
- 3. sep TPI Screening, bevegelse og stretching for Golf



Nyhet 2019 – Gjør meg bedre

For spillere som ønsker å ta golfen til et nytt nivå 2019.

2018 hadde vi 12 spillere som deltok i samme planlegging, i gjennomsnitt gikk hver spiller ned - 1,9 i handicap i løpet av sesongen.

Grupper av 3 spillere som tar de 12 timene sammen. Lag din egen gruppe på 3 spillere som har samme nivå for best resultat. Eller registrer deg individuelt, og vi lager grupper med andre spillere som har lignende handicap.

PRO sender ut skjemaer til deltakere via e-post hvor deltakerne analyserer sitt eget spill og setter mål for sesongen. Etter den første leksjonen med banespill går PRO og spillere gjennom årets mål.

APRIL – JUNI

Protime 50min - Sving

1 time - TPI-screening, øvelser sendes via e-post basert på resultater

2 timer – Custom Fit, kontroller om du spiller med riktig utstyr (Hauger GK)

2 timer - Banespill + Målsetting

Protime 50min - Nærspill

JULI - SEPTEMBER

3 X Protime 50min (fokus avhengig av gruppens behov)

2 timer - Banespill

For resultater er egen trening nødvendig i løpet av sesongen. Opplæringen vil variere avhengig av individet, men kan være fysikk / strekk, swing, litteratur om mental del, flere spill på banen, mer konkurranse, etc. PRO gir deg verktøyene, men du må gjøre jobben! Kun tilgjengelighet for 2 grupper i 2019 – Førstemann til mølla.

12 timers leksjoner (3 spillere / gruppe) - kr 3000, - per spiller

(Leksjoner tirsdag kl 20:00 og noe helg)



Juniortrening 2019



**Onsdager kl 17:00-18:30 14 treninger – Kr 950,-
Familerabatt for flere barn 50 %**

Velkommen till Juniortrening på Hakadal Golfklubb. Passer for alle juniorer fra 5-6 år og opp til 19 år. vi differensierer på alder og ferdigheter på treninger slik at alle får god oppfølging. Er det noe som helst du lurer på kan du sende en e-post til junior ansvarlig Christer Hoel på ch@dr.no

Dato	Tema - oppmøte sted		
8. mai	Trening – oppmøte range	21. aug	Trening – oppmøte range
15. mai	Trening – oppmøte range	28. aug	Banespill - oppmøte tee 10
22. mai	Trening - oppmøte range	04. sep	Trening– oppmøte puttinggreen
29. mai	Trening – oppmøte range	11. sep	Banespill - oppmøte tee 10
5. jun	Banespill - oppmøte tee 10	18. Sep	Avslutning - Konkurransse 9 hull
12. jun	Trening– oppmøte puttinggreen		
19. jun	Banespill - oppmøte tee 10		
26. jun	Trening– oppmøte puttinggreen		
26. jun	Banespill - oppmøte tee		



Temakurs 2019



Tirsdagar kl 17:00-18:00

Kr 100,- (min 4 & maks 10 deltakere)

Påmelding MÅ gjøres gjennom Golfbox. Førstemann til mølla

Dato	Tema - oppmøte sted
14. mai	Fullsving Fokus på Grep, oppstilling og sikte – oppmøte range
28. mai	Fullsving For økt lengde og presisjon med driveren – oppmøte range
11. jun	Nærspill Fokus på hvor enkelt det kan gjøres - oppmøte green
25. jun	Putting mestre helling og lengdefølelse med din Putter – oppmøte green
13. aug	Fullsving Fokus på Grep, oppstilling og sikte - oppmøte range
27. aug	Nærspill Fokus på vanskelige situasjoner og Bunker – oppmøte puttinggreen
10. sep	TPI Screening, bevegelse og stretching for Golf



Protimer i Hakadal

Under en Protime ser vi på hver enkelt person individuelt og instruere deretter. Damer og menn, uansett alder, lærer på forskjellige måter. Alle har sætrekk i sin golfsving. Det er viktig å bevare disse sætrekkene og bygge derfra. Det finnes ikke en sving som er riktig for alle, og man skal ikke ha for mange tanker om gangen.



Protime priser:

25 min kr. 425,-

50 min kr. 800,-

Pakke 6 timer 50min – 4000kr

50 min 2 personer kr 850,-/time

Spelleksjon

2 tim kr 1495,- (1-3 pers)

Teaching pro – Martin Brännström

Martin har 15 års erfaring som golfinstruktør. Han er født og oppvokst i Luleå og mestret golfen meget raskt. De siste 10 årene har Martin jobbet på Arcos Gardens & Desert Springs Golf Club (Spania). Martin har vært medlem av Engelsk PGA siden 2009 og har også mye utdanning innen TPI.

Martin sin filosofi i egne ord; Min filosofi når han lær ut golf är att alla är vi olika och kommer att spela golf på olika sätt; tillsammans kommer vi att hitta den bästa metoden för att maximera din potential. Lets keep it simple!!

E-mail: martin@hakadalgolf.no

Tel: 485 09 283

Bokning via GOLFBOKS

