

VINTERTRÄNING 2017/2018

**Du är inbjuden till vinterträningen med
Eskilstuna Golfklubb i Rekarnehallen!**



Lördagen den 11:e November startar vi vinterträningen och vi kommer hålla till i Idrottshallen på Rekarne gymnasiet. Vi tränar totalt 17 Lördagar fram till 24:e Mars. Vi fokuserar träningen på golfinriktade övningar för att förbättra er balans/koordination, rörlighet och styrka. För den yngsta gruppen mer lek och skoj. Upplägget kommer i övrigt att vara träning i form av cirkelpass med olika stationer där övningarna successivt ökar i svårighetsgrad i takt med att ni förbättrar er.

Träningstider: Vi startar träningen 11:e November

Lördag 10:30-11:30 Knattar (5-8år)

Lördag 11:30-12:30 Junior (9-18år)

Lördag 12:30-13:30 Vuxna (19-)

Pris: 0 kr för knattar och Junior som varit med i träning 2017
500kr för vuxna. Betalas med swish första passet.
Swish-numret är 1231135987

Hjälp oss att göra bästa möjliga träningsverksamhet genom att meddela,
JA TACK! Jag är med. På detta vis vet vi hur många som vill delta och kan planera där efter.

**Svara oss senast 7 November
pro@eskilstunagk.se**

**VARMT VÄLKOMNA TILL
ESKILSTUNA GOLFKLUBB**

TRÄNINGSTIDER 2017/2018

Träningstider: Vi startar träningen 11.e November

Lördag 10:30-11:30 Knattar (5-8år)

Lördag 11:30-12:30 Junior (9-18år)

Lördag 12:30-13:30 Vuxna (19-)

Pris: 0kr för knattar och Junior som varit med i träning 2017 och 500kr för vuxna..

V. 45	11 november	Uppstart
V. 46	18 november	Inställt pga annan aktivitet i hallen
V. 47	25 november	Koordination, Balans och styrka
V. 48	2 december	Koordination, Balans och styrka
V. 49	9 december	Sving, Chip och Putt
V. 50	16 december	Barn egen golfbana, Vuxna kör fys
	JULLEDIGT	JULLEDIGT
V. 2	13 januari	Sving, Chip och Putt
V. 3	20 januari	Koordination, Balans och styrka
V. 4	27 januari	Koordination, Balans och styrka
V. 5	3 februari	Koordination, Balans och styrka
V. 6	10 februari	Sving, Chip och Putt
V. 7	17 februari	Sving, Chip och Putt, Vuxna fys
V. 8	24 februari	Sving, Chip och Putt
V. 9	3 mars	Snabbhet, hopp och balans
V. 10	10 mars	Snabbhet, hopp och balans
V. 11	17 mars (OM föräldrar kan leda)	Snabbhet, hopp och balans Vi behöver ledarhjälp detta pass!
V. 12	24 mars (OM föräldrar kan leda)	Sving, Chip och Putt Vi behöver ledarhjälp detta pass!

Dörren till skolan är låst och vi kommer bara in med specialtagg som vi har. Se till att vara i tid till erat pass så öppnar vi.