

## DAMGOLFEN

**Tisdagar med start 21 april från kl 16.00**

**Målgrupp: Alla oavsett spelnivå.**

Damgolfen riktar sig till alla kvinnor.

På tisdagskvällarna spelar vi nio hål (olika spelformer) och umgås. Efter spelet fikar vi och ungefär var tredje vecka förrättar vi prisutdelning för de senast spelade tävlingarna.

Maj-juni spelar vi på Mosjö och

juli-september på Gustavsvik.

Startavgift: 60 kr, betalas på plats.

Anmälan via Min Golf.



## HERRGOLFEN

**Gustavsvik: Onsdagar med start 6 maj**

**Mosjö: Torsdagar med start 23 april**

Hos oss spelas herrgolf på både Mosjö och Gustavsvik. Uppläggen skiljer sig något åt och är förlagda på olika speldagar så att du har möjlighet att delta i båda.

På Gustavsvik spelar herrarna på onsdagar.

Tävlingsavgift 60 kr.

På Mosjö är det torsdagar som gäller.

Tävlingsavgift 50 kr (9 hål), 100 kr (18 hål).

Herrgolfsen spelas hela säsongen och avslutas i slutet av september.

Tävlingsformen är slagolf (+5).

Läs mer om herrgolfens upplägg på vår hemsida.

Anmälan via Min golf.

*Med reservation för ev. ändringar*



PGA Clubprofessionals Michael Lundström & Martin Sterner.

Michael, 0706-57 92 29, micke.lundstrom@orebrogolf.se

Martin, 070-542 86 72, martin.sterner@orebrogolf.se

Vi på Örebro City Golf & CC vill erbjuda dig som medlem möjlighet att utveckla ditt golfspel utifrån dina förutsättningar och mål.

Klubbgemenskapen är också viktig för oss, därför genomsyrar kombinationen

”nytta och nöje” vårt aktivitetsprogram.

Vi hoppas att du hittar aktiviteter som passar dig.

**Välkommen!**



Glädje Professionalism Nyttänkande

019-10 11 00 • [www.orebrogolf.se](http://www.orebrogolf.se)

# Bättre golf för alla – hela livet



**Aktivitetsprogram 2020**  
**För dig över 22 år**

## Här är aktiviteterna du inte får missa

*Gruppträning är ett socialt, roligt och inspirerande sätt att bli en bättre golfspelare. Använd gärna ditt friskvårdbidrag hos oss.*

### GRUPPTRÄNING ÖVER TID (3 ggr)

**Onsdag 6 maj kl 20-21 • Onsdag 20 maj kl 20-21**

**Onsdag 3 juni kl 20-21 • GUSTAVSVIK**

**Målgrupp: Kvinnor och män**

Vi startar två grupper med max 8 personer/grupp där vi tränar tillsammans med våra tränare Martin och Michaeliell vid sammanlagt tre tillfällen (1 tim/gång) under våren. Tränarna utgår från din kunskapsnivå, därför är spelhandicaper inte viktigt. Mellan träningspassen ges gruppen möjlighet till egen träning med fria rangebollar vid två tillfällen som gruppen väljer själv.

Pris 500 kr. Max 8 deltagare/tränare (16 totalt).

Digital anmälan på hemsidan. Först till kvarn...

### Halvdag

#### "VÄSSA TEJNIKEN INFÖR SÄSONGEN"

**Söndag 3 maj • GUSTAVSVIK**

**Målgrupp: Män kl 9-12, kvinnor kl 13-16**

Ge dig själv en bra start på säsongen med våra PGA-pro's Michaeliell och Martin. Under tre timmar fokuserar vi på tekniken i fulla slag och närspel och ger dig både tips och inspiration inför fortsatt träning och spel.

I priset 400 kr ingår fika. 8 deltagare/tränare (16 totalt).

Digital anmälan på hemsidan. Först till kvarn...

### Halvdag

#### "SCORA MED DRIVERN OCH NÄRSPELET"

**Lördag 6 juni • Gustavsvik kl 9-12**

**Målgrupp: Kvinnor och män**

Vi svingar oss uppåt från järn till drive!

Målet är att slå längre och rakare samt få bättre precision i närspelet. Våra PGA-pro's Martin och Michaeliell fokuserar på wedge-, lob- och bunkerslag samt metalwood och järn i ett trettimmars pass.

I priset 400 kr ingår fika. 8 deltagare/tränare.

Digital anmälan på hemsidan. Först till kvarn...

## TRÄNING- OCH SPELPASS

**Torsdag 21 maj kl 9-13 • Gustavsvik**

**Målgrupp: Kvinnor och män med rek hcp 25-54**

Vi tränar och spelar tillsammans med uppbackning av våra pro's. Passa på att träffa nya spelkamrater samtidigt som du utvecklar ditt spel på banan.

Våra PGA-pro's Michaeliell och Martin inleder passet med repetition av grunder och uppvärmning inför spel. Därefter går vi ut på korthålsbanan och spelar scramble under vägledning av våra tränare.

I priset 500 ingår fika. Max 18 personer.

Digital anmälan på hemsidan. Först till kvarn...

## Nyhet! PADEL OCH GOLF

**Lördag 9 maj kl 9-12 • Gustavsvik**

**Målgrupp: Kvinnor och män**

Prova padel och träna golf under samma pass!

Är du nyfiken på våra padelbanor och vill prova sporten? Vi ordnar ett prova-på-pass på våra padelbanor som också kombineras med golf-träning. Halva passet får du prova padel, andra halvan tränar du golf. Ledare är Matilda Wiking (padel) och Michaeliell Lundström (golf).

Max 16 personer.

I priset 400 kr ingår fika.

Digital anmälan på hemsidan. Först till kvarn...

## FÖR DIG SOM ÄR NY I GOLFEN

**Spelkvällar för dig som är ny i golfen**

**Måndagar med start 4 maj kl 17.30 på våren, kl 17.00 hösten, på korthålsbanan, Gustavsvik**

Kom igång med golfspelet, träffa andra nya inom golfen och prova olika, lättsamma spelformer tillsammans med våra klubbafaddrar.

Vi spelar 9 hål på korthålsbanan i lugn och ro, om önskemål finns fortsätter vi på stora banan under sommaren. Spelkvällarna är ett bra komplement till din nybörjarutbildning och en bra väg in i golfen. Samling tillsammans med klubbafaddrar vid bollautomaten kl 17.30 för gemensam uppvärmning (17.00 på hösten).

Ingen avgift. Anmäl senast dagen innan till [jenni.sterner@orebrogolf.se](mailto:jenni.sterner@orebrogolf.se)

## DROP IN-TRÄNING

**Onsdagar • Gustavsvik kl 19-20**

**Målgrupp: Alla medlemmar är välkomna**

Enkelt och bekvämt sätt att träna i grupp.

Vår PGA-pro Michaeliell är alltid på plats.

Pris 100 kr. Ingen föransökan krävs.

**6, 13, 20 & 27 maj**

**10, 17 & 24 juni**

**5, 12, 19 & 26 augusti**

## MÅNDAGSGOLFEN

**Måndagar med start 6 april**

Spelas jämna veckor på Mosjöbanan och ojämna veckor på Gustavsviksbanan. Tävligen är öppen för alla och vi spelar 18 hål med första start kl 9.00. Tävlingsavgift 50 kr. Nytt för i år är tillägget "Damklass" för dig som inte önskar spela i mixad klass.

Anmälan via Min Golf.

Läs gärna mer om måndagsgolfen på vår hemsida.

*Med reservation för ev. ändringar*

