

170126

Hälsning från

/Fredrick Andréason      Golfinspiratör och medlem av PGA Sverige

Fram till 9 april kommer jag att finnas tillgänglig för lektioner / kurser på Ullna Indoor. Kursen **Hitta bättre grunder** handlar om de förutsättningar vi kan skapa för svingen och slaget innan det sker. Med ett personligt anpassat grepp, uppställning och sikte kommer ni att kunna utveckla ert spel till att bli både bättre och jämnare.

Den andra kursen **Hitta bättre bollträff** går vi mer direkt in på resultatet av svingen dvs. träffen och flykten. Vi lär oss förstå bättre hur träffen påverkar bollen och tränar på att påverka vår rörelse.

Båda kurserna är väldigt roliga och lärorika. Ni får också ett text-bildmaterial till kursen. Välj mellan tisdagar, onsdagar eller lördagar. (Går även att mixa)

### **Kurs - Hitta bättre grunder**

Under 3 tillfällen går vi igenom grundförutsättningarna för en bra teknik inlärning. Med bra grunder blir både er träning och ert spel mera utvecklande.

Tillfälle 1: Grepp - prova dig fram till ditt grepp

Tillfälle 2: Uppställning - prova dig fram till din uppställning

Tillfälle 3: Sikte - prova dig fram till ditt sikte

Kurs 1G: Tisdag kl 11-12 Datum: 7/2, 14/2, 21/2	Kurs 2G: Onsdag kl 19-20 Datum: 8/2, 15/2, 22/2	Kurs 3G: Lördag kl 15-16 Datum: 11/2, 18/2, 25/2
--	--	---

Pris: 750 kr inklusive matta.

1 matta för 2 personer = om du vill ha en egen matta kostar det 250 kr extra

Pris för senior med seniorkort/matta: 550 kr.

### **Kurs - Hitta bättre bollträff-bollflykt**

Kursen Hitta bättre bollträff-bollflykt dyker vi lite djupare i bollträffens mysterium och vi tar hjälp ifrån den senaste forskningen.

Tillfälle 1: Högt och lågt

Tillfälle 2: Långt och kort

Tillfälle 3: Rakt och snett

Kurs 1B: Tisdag kl 12-13 Datum: 7/2, 14/2, 21/2	Kurs 2B: Onsdag kl 20-21 Datum: 8/2, 15/2, 22/2	Kurs 3B: Lördag kl 16-17 Datum: 11/2, 18/2, 25/2
--	--	---

Pris: 750 kr inklusive matta.

1 matta för 2 personer = om du vill ha en egen matta kostar det 250 kr extra

Pris för senior med seniorkort/matta: 550 kr.

### **LEKTIONER på Ullna – med Fredrick**

40 min    300 kr

Kostnad för matta tillkommer med 200 kr

Boka matta här: <http://boka.ullnaindoor.se/>

### **För att boka med Fredrick: Maila i första hand**

[fredrick.a@pgasweden.com](mailto:fredrick.a@pgasweden.com)

(eller SMS/Ring till 073-993 55 63 – kan vara upptagen av jobb)

### **Tider att ringa Fredrick.**

Tisdagar kl 9-18    Onsdagar kl 9-17    Fredagar kl 9-16    Lördagar kl 10-15

Hör av dig så hittar vi en tid.