



Träningskortet 2026 – Träna mer, smartare och på dina villkor!

Ett träningsupplägg för dig som vill träna i grupp, men ha ett flexibelt träningsupplägg med kontinuitet under april-september. Passar alla kategorier golfare och alla hcp-nivåer. Perfekt för dig som kanske har svårt att ta tag i träningen eller för dig som har svårt att variera ditt upplägg tillräckligt. Både medlemmar och icke medlemmar är välkomna!

Du tränar i små grupper, får struktur i din träning och väljer själv de tider som passar dig bäst.

Så fungerar Träningskortet

- Träningsperiod: vecka 16–37 med 2 veckor sommaruppehåll, totalt 20 veckor
- Varje pass är 50 minuter med max 8 deltagare per pass (minst 3 deltagare)
- Du får möjlighet att träna på alla delar av spelet hur mycket du vill.
- Antal pass per vecka kommer anpassas efter antalet sålda träningskort. Exempel 50 sålda kort ger minst 14 pass per vecka.
- Passen fördelas över hela veckan och anpassas efter efterfrågan

Varför välja Träningskortet?

- Otroligt mycket träning för pengarna
- Flexibelt upplägg – träna när det passar dig och så ofta du vill
- Social och inspirerande träning – lär känna nya golfkompisar
- Professionell vägledning och kontinuerlig uppföljning
- Träning som utvecklar både ditt golfspel och kroppen

Regelbunden träning är en av de viktigaste nycklarna till din utveckling, dessutom ger träningskortet dig möjlighet att träna alla delar av spelet.

Bokningsregler

- Minst 3 personer/pass och max 8 personer/pass. (först till kvarn gäller)
- Kortet är personligt
- Alla pass bokas via webben - Timecenter
- Avbokning gör du också på Timcenter eller via ett sms till mig Robban
- Du får ha MAX 2 pass bokade åt gången.

Observera att man endast får vara inbokad på **MAX 2 PASS ÅT GÅNGEN**. Systemet kan tyvärr inte reglera detta utan vi ber alla deltagare respektera och följa denna regel.

Träningsteman

Passen är uppdelade i tydliga teman för maximal utveckling:

- Putt
- Chip
- Pitch
- Bunker
- Sving – järnklubbor
- Sving – träklubbor
- Postural träning

Varje tema kan ha olika inriktningar, t.ex. **driver**, **längdkontroll i putt** eller **precision runt green**. Posturalträningen är perfekt fyspass för kroppen med rörlighet, balans och styrka. Träningen passar även dig som vill bli av med / minska smärta.

De övningar vi gör under passen med posturalträning får alla med träningskortet i en Pdf att ta hem - så kan du träna även hemma.

✓ Posturalt träningsprogram (PDF)

- för ökad rörlighet, bättre golfteknik och minskad risk för smärta
- övningarna går vi igenom tillsammans så du verkligen får effekt

Antal träningskort är begränsat - anmäl dig redan nu och träna hela säsongen för endast 3 295 kr

Utöver alla träningspass så kommer du som deltagare bli inbjuden till en avslutningsaktivitet vid säsongens slut.

Du betalar enkelt med swish eller bankgiro:

Swish: 123 6299 150

Bankgiro. 5243-3729

Din plats är bokad när den är betald!

Vi ses på Klubben, Robban

Mobil/SMS: 0708-584081

Mail: boka@robertlofvist.se

Scanna koden till
Bokningssidan



Timecenter