

# Bättre golf för alla – hela livet



## För dig över 22 år

Här följer ett axplock av aktiviteter du inte får missa.

### Halvdag "Teknik och strategi"

**Måndag 1 maj 2017 på Gustavsvik**  
**Målgrupp: män kl 09.00-12.00 och kvinnor kl 13.00-16.00**

Träning med våra PGA-pro's Michael och Martin. Några av klubbens proffsspelare medverkar dessutom och hjälper dig att ta rätt beslut på banan.

I priset 300 kr ingår fika. Begränsat antal platser (24 st/grupp). Digital anmälan på hemsidan. Först till kvarn...

### Heldag "Tränings- och speldag"

**Tisdag 9 maj 2017 kl 09.00-16.00 på Gustavsvik**  
**Målgrupp: Kvinnor**

Kom igång och ge dig själv en bra start på golfsäsongen tillsammans med våra PGA-pro's Martin och Michael. Heldagen innehåller träning i olika former med syftet att du ska känna dig mer bekväm med spelet på banan. Vi tränar på spelets alla delar – swing, putt och chip. På eftermiddagen spelar vi en rolig "tävling" på Guldkundsbanan.

I priset 450 kr ingår morgonfika och lunch. Begränsat antal deltagare (24 st). Digital anmälan på hemsidan. Först till kvarn...

### Kvällspass "Avancerad träning"

**Torsdag 11 maj 2017 kl 18.00-20.00 på Gustavsvik**  
**Målgrupp: Kvinnor och män**

För dig som kommit lite längre, har eller är på väg mot singelhandicap och vill få en ökad förståelse för olika typer av slag. Vi fördjupar oss i konsten att slå höga och låga slag, höger och vänsterskruv, längre slag m m. Passet innehåller både teori och praktik under ledning av PGA-pro.

Pris 200 kr, begränsat antal deltagare (10 st). Digital anmälan på hemsidan. Först till kvarn...

### Halvdag "Fulla slag och närspel"

**Tisdag 6 juni 2017 kl 09.00-12.00 på Gustavsvik**  
**Målgrupp: Kvinnor och män**

Träning med våra PGA-pro's Michael och Martin. Vi tränar på fulla slag och närspel i olika gruppövningar, får inspiration och en uppfräschning av tekniken inför sommarens rundor på banan. I priset 300 kr ingår morgonfika. Begränsat antal deltagare (16 st). Digital anmälan på hemsidan. Först till kvarn...

### Kvällspass "Träna med klubbens proffsspelare"

**Torsdag 18 maj 2017 kl 18.00-20.00 på Mosjö**  
**Söndag 4 juni 2017 kl 16.00-18.00 på Gustavsvik**  
**Måndag 12 juni 2017 kl 18.00-20.00 på Mosjö**  
**Målgrupp: Kvinnor och män**

Låt dig inspireras av klubbens proffs! Under tre kvällar har du chansen att prova på övningar, ta del av proffsens tänk och förhoppningsvis

lyfta ditt eget spel. Alla är välkomna oavsett spelnivå, proffsen anpassar träningarna/övningarna efter gruppen.

Pris 150 kr per träningspass. Begränsat antal deltagare (10 st/grupp). Digital anmälan på hemsidan. Först till kvarn...

### Drop in-träning

Ett enkelt och bekvämt sätt att träna i grupp. Det krävs ingen föransökan. Pris 100 kr.

### Onsdagar 2017 på Gustavsvik kl 19.00-20.00

3 maj, 10 maj, 17 maj, 24 maj, 31 maj, 7 juni, 14 juni  
16 aug, 23 aug, 30 aug, 6 sept

### Regelkväll med Jack och Thorsten

**Tisdag 4 april 2017 kl 18.00-20.00 Universitetets hörsal L2**

Örebro Läns Golfbundet och SISU Idrottsutbildarna bjuder in till regelkväll. Jack Hansson och Thorsten Hellmark hjälper oss hitta rätt bland golfens regler och begrepp. Att kunna regler är både roligt och ett bra sätt att spara några slag på banan!

Fri entré för klubbens medlemmar. Anmälan görs på [www.sisuidrottsutbildarna.se](http://www.sisuidrottsutbildarna.se), distrikt Örebro.

### Diamantgolfen

**Tisdagar med start 2 maj 2017 från kl 16.00**

Diamantgolfen riktar sig till alla kvinnor. På tisdagskvällarna spelar vi 9 hål (olika spelformer) och umgås under trevliga former. Efter spelet fikar vi och förrättar en enkel prisutdelning.

Maj-juni spelar vi på Mosjö och juli-september på Gustavsvik.

Startavgiften är 50 kr och kostnaden för fiket är 60 kr, betalas på plats. Du anmäler dig enkelt på [Min.golf](http://Min.golf). Alla är välkomna oavsett spelnivå!

### Herrgolfen

**Onsdagar med start 3 maj 2017 på Gustavsvik**  
**Torsdagar med start 27 april 2017 på Mosjö**

Hos oss spelas herrgolf på både Gustavsvik och Mosjö. 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 torsdagarna som gäller, tävlingsavgift 50 kr.

Herrgolfen spelas hela säsongen och avslutas i slutet av september. Tävlingsformen är slaggolf (+5). Läs mer om herrgolfens upplägg på vår hemsida.

### Måndagsgolfen

**Måndagar med prel. start 3 april 2017**

Spelas jämna veckor på Mosjöbanan och ojämna veckor på Gustavsviksbanan. Tävlingen är öppen för alla och vi spelar 18 hål med första start kl 09.00.

Tävlingsavgift 50 kr. Anmälan sker på [www.golf.se](http://www.golf.se)

Läs gärna mer om måndagsgolfen på vår hemsida.

# För dig som är ny i golfen!

Här följer ett axplock av aktiviteterna du inte får missa.

## Repetitionsträning i slaghallen, Mosjö

**Söndag 26 mars 2017 kl 09.00-10.00 & kl 10.00-11.00**

**Målgrupp: Kvinnor och män**

För dig som gick nybörjarutbildning hos oss 2016! Kicka igång den nya säsongen genom att repetera grunderna tillsammans med PGA-tränare. Självklart är även du välkommen som känner att du behöver fräscha upp dina kunskaper.

Pris 100 kr. Begränsat antal platser (12 st/pass).

Digital anmälan på hemsidan. Först till kvarn...

## Heldag "På väg mot hcp 36"

**Lördag 3 juni 2017 kl 08.30-16.00 på Gustavsvik**

**Målgrupp: Kvinnor och män**

Fortsättningsdag för dig som tagit första steget, det vill säga har gått nybörjarutbildning och är medlem hos oss. I mån av plats är även du välkommen som redan nått 36 i hcp. Vi repeterar grunderna tillsammans med våra PGA-pro's Martin och Michael samt får en lektion i "regler i praktiken" av Kalle Ekblom. På eftermiddagen spelar vi en rolig tävling på Guldkundsbanan tillsammans med några av klubbens faddrar.

I priset 450 kr ingår morgonfika och lunch. Begränsat antal platser (24 st). Digital anmälan på hemsidan. Först till kvarn...

## Spelkvällar för dig som är ny i golfen

**Måndagar med start 8 maj 2017 kl 17.30 på Guldkundsbanan, Gustavsvik**

Kom igång med golfspelet, träffa andra nya inom golfen och prova olika, lättsamma spelformer! Med start den 8 maj bjuder vi in till trivsamma spelkvällar för nybörjare varje måndagskväll, där vi i lugn och ro spelar 9 hål och träffar andra som också är nya i golfen. Vi börjar på Guldkundsbanan under maj månad och fortsätter därefter på de stora banorna under sommaren.

Ingen avgift. Digital anmälan på hemsidan.



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" årets aktivitetsprogram. Vi hoppas att du hittar aktiviteter som passar dig. Välkommen!



Glädje Professionalism Nytänkande

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