



## TRÄNING SOM UTVECKLAR DIN GOLF

# KURSER OCH EVENT 2026

### Lär dig slå en draw

**24 maj** kl. 13–15 Magnus  
**6 juni** kl. 13–15 Jenny och Magnus

Säg farväl till din slice! Vid det här kurstillfället får du nycklarna till att forma slaget åt andra hållet – och slå längre och rakare slag med draw.

4–6 deltagare/tränare  
**600 kr**

### Konsten att sänka din score

**31 maj** kl. 10–16 Jenny  
**12 juni** kl. 11:30–17:30 Magnus  
**16 juli** kl. 10–16 Magnus

Hur får du ut bästa möjliga resultat av ditt spel just idag? Vi går igenom smarta rutiner före, under och efter rondan – och vad du bör fokusera på för att få bollen i hål på färre slag.

3–4 deltagare  
**1 900 kr** inkl. lunch

### Avrostning

**25 april** kl. 10–15 Jenny och Magnus  
**1 maj** kl. 10–15 Jenny och Magnus

Starta upp säsongen på bästa sätt med vår avrostningskurs! Fräscha upp grunderna i spelet efter vintern och få en stabil start på golfåret.

4–6 deltagare/tränare  
**1 300 kr** inkl. lunch

### Vässa ditt inspel

**13 juni** kl. 13–16 Jenny och Magnus  
**28 juli** kl. 13–16 Jenny och Magnus

Hur ofta gör du *up & down* från 50 meter och in? Här tränar vi på de viktiga slagen runt green och ger dig nycklarna till säkrare inspel – ett effektivt sätt att sänka din score.

4–6 deltagare/tränare  
**900 kr**

### Ladies Only & Gents Only

**8 juli** kl. 9–15 Ladies Only  
**9 juli** kl. 9–15 Gents Only

En fullspäckad träningsdag för dig som vill slå längre och känna dig tryggare i närspellet. En dag för damer och en för herrar. Efter lunch tar vi med oss våra nya skills ut på banan där vi spelar några hål tillsammans med coachning längs vägen. Jenny och Magnus är med båda dagar.

4–8 deltagare/tränare  
**1 500 kr** inkl. lunch

### Serielagsträning

**8×50 min** Jenny eller Magnus

Åtta träningstillfällen à 50 minuter. Organiserad träning för klubbens serielag där inbjudan sker via respektive lagledare.

**1 600 kr**

### SuperSpeed - slå längre

**10×50 min** Jenny eller Magnus

Kursstart 1: onsdag 8 april kl. 14  
Kursstart 2: onsdag 8 april kl. 19

Med SuperSpeed tränar vi upp svinghastigheten genom ett beprövat träningsystem som används av många tourspelare. Genom enkla övningar och mätbar träning kan du öka klubbhastigheten och därmed längden på dina slag.

Programmet löper över 10 veckor där vi ses en gång per vecka. Du får enkla övningar som du ska träna mellan varje tillfälle. För att få ut bästa effekt av detta träningsprogram, förutsätter vi att du avsätter tid för egen träning mellan gångerna.

4 deltagare/grupp  
**Introduktionspris: 2 800 kr**

### Individuell träning

Boka en privatlektion när du behöver snabb hjälp eller vill stämma av en detalj.

#### PRIVATLEKTIONER

25 minuter **550 kr**  
50 minuter **900 kr**

#### LEKTIONSPAKET

3×50 minuter **2 500 kr**  
5×50 minuter **4 000 kr**

### Performancepaket

Med vårt utvecklingspaket arbetar du tillsammans med din tränare under en längre period. Upplägget inleds med en screening där vi kartlägger ditt nuläge – teknik, skills, prestation och utrustning. Tillsammans sätter vi tydliga mål för dig och din utveckling.

Härifrån arbetar du och din tränare vidare med tydliga prioriteringar och en klar plan. Varje tillfälle bygger vidare på det föregående, och vi lägger upp övningar och delmål till nästa tillfälle. Din utvecklingsresa följs upp digitalt via CoachNow.

Tillsammans arbetar vi för att du ska bli en mer stabil och komplett golfare, med målet att förbättra din prestation och sänka din score ute på banan.

#### Detta ingår:

En spellektion 6 hål (screening)  
5×50 minuter privatlektion  
3×25 minuter privatlektion  
En spellektion 9 hål

En person **7 800 kr**  
Två personer **9 400 kr**

#### PGA CLUB PROFESSIONALS

Jenny Svedung och Magnus Atlevi

Håll utkik på vår hemsida för spännande golfresa till hösten!

Alla våra lektions- och utvecklingspaket är giltiga 12 månader från inköpsdatum.

Se hemsida för mer information och bokning, [kavlinge.se](http://kavlinge.se). Där hittar du också information om kurser för dig som vill börja spela golf.

Du är alltid välkommen att kontakta shop/reception vid frågor och funderingar.