

Vintern är tiden då du bygger ditt spel 🏌️❄️

När andra tar paus kan du lägga grunden för en bättre golfsäsong. Med regelbunden träning under vintern utvecklar du teknik, känsla och självförtroende – så att du kan starta våren starkare än någonsin.

Nyheter Vintern 2027

Utöver de 10 golfpassen på drivingrangen kommer ni erbjudas föreläsningar om.

- * Fysträning för ett hållbart golfande.
- * Optimera din golfutrustning

Det finns också möjlighet att köpa till Individanpassat test av rörlighet/styrka och golfutrustning i **Vinterträning EXTRA**.

Vinterträning BAS - Dagtid 2500kr Kväll/Helg 3000kr

Golfträning - **Tränare: Johan Blixt eller Peter Wendel**

10 träningspass a 60 minuter i grupp, max 8 personer/grupp. Fokus på att förbättra de långa slagen, men även skapa förståelse för vad som påverkar dina golfslag. Vi kommer genomföra dessa träningspass på Albatross drivingrange där vi är väderskyddade och har tillgång till infravärme, studio, belysning och [Toptracer](#) på alla rangeplatser.

Fysföreläsning med - **Fystränare: Jonathan Lundin**

Vid 2 tillfällen under vintern bjuds du in till föreläsning på Albatross GK som kommer handla om hur vi på enkla sätt kan träna fys för att vår kropp ska hålla för golf genom hela livet.

Utrustningsföreläsning med - **Utrustningsexpert: Peter Wendel**

Vid 2 tillfällen under vintern bjuds du in till föreläsning på Albatross GK som kommer handla om hur din golfutrustning påverkar dina slag och vad man kan göra åt det.

För att anmäla er behöver ni klicka på den kurs ni är intresserad av och logga in på Proplanner. De flesta av er använder golf-id och samma lösenord som när ni loggar in på golf.se. Har ni problem med anmälan, maila mig så hjälper jag er.

Golftränare **Johan Blixt**

Måndagar

[Grupp #1 Måndag 10:00-11:00](#)

[Grupp #2 Måndag 11:00-12:00](#)

[Grupp #3 Måndag 13:00-14:00](#)

16/11, 23/11, 30/11, 7/12, 18/1, 25/1, 8/2, 15/2, 22/2, 1/3

Tisdagar

[Grupp #4 Tisdag 11:00-12:00](#)

[Grupp #5 Tisdag 13:00-14:00](#)

[Grupp #6 Tisdag 17:00-18:00](#)

[Grupp #7 Tisdag 18:00-19:00](#)

17/11, 24/11, 1/12, 8/12, 19/1, 26/1, 9/2, 16/2, 23/2, 2/3

Onsdagar

[Grupp #8 Onsdag 10:30-11:30](#)

[Grupp #9 Onsdag 11:30-12:30](#)

[Grupp #10 Onsdag 13:30-14:30](#)

[Grupp #11 Onsdag 18:30-19:30](#)

18/11, 25/11, 2/12, 9/12, 20/1, 27/1, 10/2, 17/2, 24/2, 3/3

Golftränare **Peter Wendel**

[Grupp #12 Torsdagar 11.00-12.00](#)

[Grupp #13 Torsdagar 17.30-18.30](#)

[Grupp #14 Torsdagar 18.30-19.30](#)

19/11, 26/11, 3/12, 10/12, 14/1, 21/1, 28/1, 4/2, 11/2, 25/2

[Grupp #15 söndagar kl 14.00-15.00](#)

[Grupp #16 söndagar kl 15.00-16.00](#)

22/11, 29/11, 6/12, 13/12, 17/1, 24/1, 31/1, 7/2, 14/2, 28/2

Föreläsning alla grupper

Fys - 29/11, 17/1 14:00

Utrustning - 28/2, 21/3 10:00

Vinterträning EXTRA

Utöver det som ingår i **Vinterträning BAS** kan du till ett mycket fördelaktigt pris köpa till en individuell Fysscreening eller/och en individuell Utrustningsscreening.

Fysscreening med Jonathan Lundin - 600kr

Jonathan är utbildad inom idrottsvetenskap och jobbar till vardags med all typ av träning och rehabilitering för såväl vardagsmotionärer som elitatleter. Han har sedan början av 2026 sitt gym i klubbhuset på Albatross GK

Med hjälp av en screening på din rörlighet och styrka så får du reda på vad du kan förändra för att nå dina mål med golfen. Oavsett om målet är att bibehålla en god fysik för ett långvarigt golfande eller att få ut mer slaglängd kan en screening hjälpa dig identifiera vad du kan förbättra.

Fysscreening bokas direkt med Jonathan

Jonathan Lundin

0735-539899

jltraningochprestation@gmail.com

Utrustningsscreening med Peter Wendel - 600kr

Peter gör tillsammans med dig en check på din befintliga utrustning.

- * Greppstorlek
- * Skaftlängd
- * Lie & Loft
- * Skaftflex och tyngd

Behövs det nya grepp får du 15 % rabatt.

Loft & lie justering får du 30% rabatt.

Utrustningsscreening bokas direkt med Peter

Peter Wendel

0704-395459

peter@wendelgolf.se