

## Utveckla Dig och Din golf

### **Utbildningar med Karin Östlund PGA Pro och Susanne Wolmesjö tränare fysisk och mental balans.**

*Utbildningen förmedlar golf ur ett helhetsperspektiv med fokus på närspel, teknik, taktik, fysisk och mental träning samt trevligt socialt umgänge. Det skall vara inspirerande, enkelt, roligt och lärorikt!*

#### **Innehåll:**

Golfträning (teknik+övningar), spel med coachning på och utanför banan, qigong/yoga och annan funktionell träning med individanpassade tips för golfspelare.

#### **Alternativ 1.**

Karin och Susanne bokar hotell, banor, träningsområde och program för dagarna. Tre dagar, fredag till söndag. Start kl. 12.00 på fredagen och avslut kl. 17.00 på söndagen.

#### **Innehåll:**

Sex timmars golfträning, spel med coachning, mental träning, qigong och fysträning med träningstips inför säsongen.

Kursavgift: 2 600:-/person. Inkl 6 % moms för privatperson och exklusive 25 % moms för företag. Minimum tio deltagare. Max 15 st.

Kostnad för del i dubbelrum två nätter inkl frukost, mat och två greenfee tillkommer beroende på boendalternativ.

#### **Alternativ 2.**

Karin och Susanne hyrs in som utbildare och tränare i 2-2,5 dagar. Innehåll enl. önskemål. Pris: 20 000:- plus moms 25 % (företag) 6 % (privatperson). Plus resekostnad och uppehälle/tränare.

#### **Alternativ 3.**

Endagskurs med Karin och Susanne. Innehåll enl. önskemål.

10 000:- plus 25 % moms (företag) 6 % privatperson (5000:-/tränare plus moms)  
Plus resekostnad.

För bokning och frågor:

Karin Östlund  
[www.karinostlund.se](http://www.karinostlund.se)  
0703-163988

Susanne Wolmesjö  
[www.educationinmotion.se](http://www.educationinmotion.se)  
0707-814317