

# DIG OG DIT GOLFSPIL

Lad PGA-Pro'en komme på  
banen og hjælpe dig videre



Making a difference

# PGA of Denmark

Foreningen PGA, Professional Golfers' Association, blev stiftet i England i 1901. I 1971 kom PGA til Danmark i kraft af de dengang 15 professionelle trænere, som dækkede Danmark med undervisning af de få danske amatør-golfere. Der var dengang ca. 25 klubber fordelt rundt om i landet.

I dag repræsenterer PGA of Denmark 350 golftrænere i 181 danske klubber. Foreningens hovedformål er at hjælpe alle inden for golfverdenen til at nå deres fulde potentiale. PGA uddanner PGA-Pro'er, udvikler elitespillere og tilrettelægger og afvikler turneringer.

Du kan læse mere om PGA og PGA Pro'ens uddannelse på [www.pga.dk](http://www.pga.dk)



Making a difference

# PGA-Pro'en gør det sjovt at spille golf

## **Ikke en helt almindelig træner**

Måske har du allerede stiftet bekendtskab med klubbens PGA-Pro? Du kender ham/hende nok mest som 'træneren'. Men PGA-Pro'en er ikke nogen helt almindelig træner, som du kender dem fra den lokale håndbold- eller fodboldklub. PGA Pro'en har nemlig en 3-års uddannelse bag sig.

## **Hjælper på alle niveauer**

PGA-Pro'en er uddannet til at fungere på alle niveauer. Pro'en tilrettelægger træning målrettet til begynderen, den øvede og elitespilleren og kan hjælpe dig videre med golfspillet – uanset om du er "grøn" i forhold til golfspporten, om du kun spiller få gange om året, eller om du er erfaren og spiller golf på højt niveau. Thomas Bjørn, Anders Hansen, Søren Kjeldsen, Steen Tinning – alle de store danske navne inden for golf har udviklet deres spil i samarbejde med en PGA-Pro. Pro'en er en repræsentant for golfspillet og har svar på alt, hvad du ønsker at vide om det.

## **Du er i centrum**

Golf er en teknisk svær sport. En sport med mange facetter. Det er derfor vigtigt at lære golf fra en, som mester alle disse facetter og har den faglighed og professionalisme, der skal til for at kunne møde dig, hvor du er, og tilrettelægge en træning ud fra dine behov og ambitioner. I kraft af Pro'ens teoretiske og praktiske uddannelse, er han/hun klædt på til at tage udgangspunkt i netop dig.

## **Det er sjovest at ramme plet**

Undersøgelser viser, at spillere, som rammer bolden rigtigt, har en bedre oplevelse af golfspillet – de synes, det er sjovere at spille golf. Ganske få formår at lære sig selv at ramme bolden rigtigt. Men langt de fleste har brug for kyndig vejledning og instruktion fra Pro'en for at få det bedste ud af de mange timer, man tilbringer på banen.

Her i brochuren kan du læse mere om alt det, som Pro'en kan bidrage med for at give dig en bedre golfoplevelse. God læselyst.



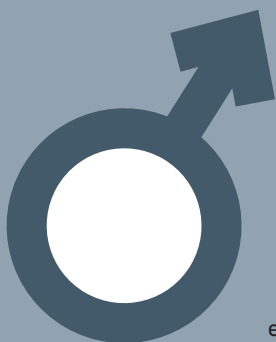
## I samarbejde med PGA-Pro'en kan du:

- Lære at ramme bolden rigtigt – det giver større spilleglæde og færre ture ud i rough'en
- Pudse færdighederne af – det giver flere personlige sejre at få detaljerne på plads
- Stabilisere det, du kan – hvis du drømmer om at få flere point
- Komme op på niveau – så du føler dig bedre rustet til at følges med dine venner
- Lære at slå nye slag – hvis du vil udfordre dig selv og gøre spillet mere spændende

## Golf for mænd golf for kvinder



Mænd og kvinders tilgang til golfspillet er forskelligt. Det er Pro'en forberedt på. Derfor tilrettelægger han undervisningen efter, hvad han ved, at du har brug for og finder mest interessant at arbejde med.



## Mest for mænd

Mange mænd spiller for at vinde – enten over sig selv eller dem, som han går sammen med. Mændene går ikke i så høj grad efter at ramme bolden rigtigt som efter at slå langt og kraftfuldt. Over for mænd, som ønsker professionel hjælp til at udvikle deres spil, kan PGA Pro'en derfor lægge særlig vægt på at arbejde med tiltag inden for dette område f.eks. 'slå mere lige', slå længere og at komme tættere på slaget i de korte slag.



## Mest for kvinder

Kvinder vil gerne slå slagene korrekt og mest hensigtsmæssigt. For mange kvinder er oplevelsen af at udføre slaget rigtigt mindst lige så vigtigt som at få point. Derudover er det vigtigt for kvinderne at få en god forståelse for spillet og slagene. Gerne i fællesskab med andre kvinder. PGA Pro'en har stor erfaring med at arbejde med kvindelige golfspillere, og han ved, hvad der skal til for at gøre oplevelsen større for de dedikerede kvindelige spillere.



Making a difference



## Udover den basale træning på driving-rangen tilbyder Pro'en også:

**Banetræning** – Pro'en går med ud på banen, observerer dit spil og arbejder med dine udfordringer på stedet.

**Mentaltræning** – temperament kan påvirke spillet i en negativ retning. Pro'en kan give dig de værktøjer, der skal til, for at vende det negative til noget positivt for dit spil. Brug for eksempel vinterperioden til at træne din psyke.

**Videobaseret undervisning** – med videoptagelse og andre elektroniske hjælpemidler kan Pro'en øge din bevidsthed og vise dig, hvordan det står til med dit spil, og hvor du skal hen.

**Bevægelighedstræning** – ikke alle er lige smidige. Men nogle gange kræver det bare en fokuseret fysisk træning af de områder, som 'driller'. Pro'en laver fysisk screening og udarbejder et program.





**Grundtræningsprogram** – har du brug for at få formen pudset af, så du kan holde til at gå de 18 huller, kan det være en fordel at træne fysikken uden for golfbanen. Pro'en udarbejder gerne et program.

**Gruppetræning** – er I nogle stykker, som går fast sammen, tilbyder Pro'en træning, som er tilpasset jer og jeres behov. På den måde kan gruppen som hele blive bedre og hver enkelt spiller kan rykke på det, som kræver fokus.

**Træning uden for sæson** – Du kan spille golf året rundt! Lad Pro'en vise dig, hvad der skal til, f.eks. med vintertræning.

**Foredrag og oplæg** – er der et golf-emne, som du ønsker at høre mere om, eller savner du inspiration inden for en særlig genre, stiller Pro'en gerne op for en gruppe og deler ud af sin viden – til damesdag, herredag, eller noget helt tredje.

**Demoaften** – er du interesseret i at vide mere om golfudstyr og få en demonstration af det nyeste, er du velkommen til at hive fat i PGA Pro'en, som gerne stiller op og tegner og fortæller.

# HIMMERLAND GOLF & SPA RESORT

GOLF • SPA • HOTEL • GASTRONOMI • BADELAND • FITNESS • BOWLING • ARRANGEMENTER



Se alle vores ophold & tilbud på [www.himmerlandgolf.dk](http://www.himmerlandgolf.dk) eller book nu på tlf. +45 9649 6100



HIMMERLAND GOLF & SPA RESORT

Centervej 1, Gøtten  
DK-9640 Farsø  
Tlf: +45 9649 6100

[hgcc@himmerlandgolf.dk](mailto:hgcc@himmerlandgolf.dk)  
[www.himmerlandgolf.dk](http://www.himmerlandgolf.dk)



PGA OF DENMARK

10

# Godt udstyret

Der er mange muligheder, når man er på udkig efter golfudstyr. Du kan både købe på nettet, i butikker i byen og i din Pro-shop her i klubben. Det vigtigste, når du skal investere i nye jern og køller, sko eller tøj, er, at udstyret er som skræddersyet til dig.

Er du f.eks. begynder, skal du have udstyr, som gør det så let som muligt for dig at lære at spille golf. Lad

Pro'en guide dig til et begyndersæt, som indeholder det, du har brug for. Forkert udstyr eller vejledning kan ødelægge ethvert spil.

PGA Pro'en er uddannet til at rådgive om golfudstyr. Og fordi Pro'en er til stede i klubben, kan han/hun nemt gå med uden for på banen og vurdere dine behov og ambitioner og rådgive med udgangspunkt i dit spil.

## Jern

Ifølge golfreglerne må du have 14 jern/køller i dit sæt. Men de vigtigste er nr. 6, 7, 8, 9 + pitching wedge, sand wedge og en putter.

## Køller

De vigtigste er nr. 3, 5 og 7.

## Golfsko

I starten er det en fordel at spille i træningssko, men senere er det vigtigt at investere i golfsko, som støtter dig i selve slaget og under de lange gåture på mellem 6 og 12 km.

## Beklædning

Vælg noget, som passer til vejret, evt. efter lag-på-lag princippet. Samt tøj, der muliggør god bevæglighed.

## Handske

Vælg en, der sidder godt og giver et godt greb.

## En bag

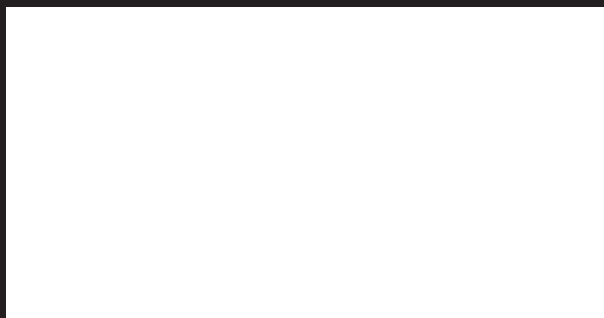
Udover jern og køller skal der være plads til ekstra tøj, lidt forplejning og evt. en paraply.

## Vogn

Vælg en, som passer dine behov, herunder god vægtfordeling/stabilitet af din bag. Du kan vælge mellem batteridrevne vogne eller vogne, som selv skal trækkes. Modellerne findes med op til 4 hjul.



## Kontakt din Pro



## Kontakt PGA

Har du spørgsmål angående din PGA Pro, Pro'ens uddannelse eller andet er du velkommen til at kontakte PGA på mail: [info@pga.dk](mailto:info@pga.dk) eller tlf. 20 73 00 41. Se mere på [www.pga.dk](http://www.pga.dk).



Making a difference