

*Juniorsæsonen er slut og det er blevet koldt. Du får mindre og mindre lyst til spillet i det triste efterårsvejr, men vent for du har en anden mulighed. En mulighed der ikke føles kold og trist. NEMLIG GOLF I HALSTED HUS INDOOR!!*

---

- Den 25/11/17 er der hvor den første træning finder sted i Halsted Hus indoor. Det er for alle der har lyst til at give den en ekstra omgang træning henover vinteren, så de er klar til sæsonstart midt i april. Efter den 25/11 vil der blive skrevet ud via telefonnummer eller mail om den næste træning.

## **1. Hvordan bliver man medlem af Halsted Hus Indoor?**

- For at kunne træne gratis over hele vinteren i Halsted Hus indoor. Kommer det til at koste 150 kr. pr. person, men det er så også for HELE VINTEREN. Du kan benytte centeret lige når du har lyst hele vinteren igennem, det eneste det kræver er at du betaler 150 kr. Derefter vil der blive udleveret en kode til døren til centeret.
- Vi er så heldige, at Juniorudvalget giver 150 kr. pr. person, der vil træne indendørs derfor den lave pris.

## **2. Transport**

- Det kommer til at foregå sådan, at vi mødes ved Maribo Sø Golfklub. Alt efter antallet til træningen samler vi golfudstyret i mindst mulige af forældrenes biler og så går det bare imod Halsted Hus. Til transporten hjem er det så de forældre der ikke kørte ud, som får besked fra deres barn om at bringe til Maribo Sø Golfklub.

## **3. Hvordan foregår træningen?**

- Træningen foregår således, at der kommer til at være nogle træningsstationer. Det vil sige, fx Putting, Chipping & Swing eller fx Putting, Swing & Golfsimulator. Der vil ikke være nogen PGA Pro tilstede, så vi hjælper hinanden.
- Der er træningsøvelser til rådighed, men der er også plads til en masse konkurrencer om fx armbøjninger.

## **4. Fysisk træning**

- Mette Munch Mikkelsen, som er fysioterapeut, vil komme engang i mellem og lave noget fysisk træning på et niveau, hvor alle må og kan være med.
- Det er Mette Munch Mikkelsen der fastsætter et program fra gang til gang.
- Der bliver givet besked før træningen, så der kan medbringes sportstøj.

## **5. Kontakt & underretning**

- Telefonnumrene og mailadresserne vil blive brugt som kommunikationsredskab fra min side, hvis jeg ikke kan komme.
- Kommunikationen angående evt. rykning af dage vil også foregå på samme måde.

## **6. Hvordan tilmelder man sig?**

- Tilmeldingen foregår til mig på mailen nederst på siden.

- Når du tilmelder dit barn bedes du gerne udfylde følgende. Telefonnummer, Mailadresse & Navn (barnet).
- Derefter bedes du overfører 150 kr. via MobilePay til 20765009, husk at skrive jeres navn og tilføj vintertræning under note.
- Sidste tilmelding er den 20/11 og der skal punkterne oven over være udfyldt.
- Derefter vil jeres børn kunne træne så meget, som muligt henover vinteren.

**Kontaktoplysninger:**

- **Casper Buchholtz**
- **Mail:** [casperbuchholtz123@gmail.com](mailto:casperbuchholtz123@gmail.com)
- **Tlf. nr:** 24787121