

# NSGK träningsavgifter

## 2019

### Golfkul (595:-) inkl. medlemskap

- Gruppträning 1 gång/veckan v 16-24 och v 33-39
- Träningen sköts av ledare (juniorledare, spelare i Team JSM)
- Möjlighet att anmäla sig till sommargolfkola mot extra avgift
- Erbjudande på privatlektioner (köp 25 min få 50 min)

### Breddverksamhet (1495:-)

- Gruppträning 1 gång/veckan v 5-13 16-24 och v 33-39
- Fria bollar på rangen (årskort)
- Inomhusträning fys en timme i veckan v 44-14
- Möjlighet att spela NSGK Junior Tour
- Erbjudande på privatlektioner (köp 25 min få 50 min)
- Sommarträning under sommarlovet
- Möjlighet att anmäla er till Extra pass som är ledda av ledare (PGA-planerade)
- Erbjudande om att delta på sommarläger mot extra avgift

### Tävlingsgrupp 2 (1895:-)

- Gruppträning 1 gång i veckan v 5-13 16-24 och v 33-39
- Fria bollar på rangen (årskort)
- Möjlighet att anmäla er till Extra pass som är ledda av ledare (PGA-planerade)
- Erbjudande på privatlektioner (köp 25 min få 50 min)
- Sommarträning under sommarlovet
- Inomhusträning fys en timme i veckan v 44-14
- Möjlighet att spela NSGK Junior Tour
- Mental träning tillsammans med Micael Hallgren (grupp)
- Tävlingsersättning
- Träningsläger tillkommer och i samband med det tas en extra kostnad ut

### Tävlingsgrupp 1 (2250:-)

- Gruppträning 1 gång/vecka x 1.5 tim. v 3-13 16-24 och v 33-39 (eget schema under sommaren)
- Privatlektioner 4 x 25 minuter
- Fria bollar på rangen (årskort)
- Mental träning tillsammans med Micael Hallgren (grupp)
- Möjlighet att anmäla er till Extra pass som är ledda av ledare (PGA-planerade)
- Möjlighet att spela NSGK Junior Tour
- Tävlingsersättning
- Erbjudande på privatlektioner (köp 25 min få 50 min)
- Sommarträning under sommarlovet
- Inomhusträning fys en timme i veckan v 44-14
- Läger tillkommer och i samband med det tas en extra kostnad ut

### Team JSM (2495:-)

- Gruppträning 1 gång/vecka x 1.5 tim. v 3-13 16-24 och v 33-39 (eget schema under sommaren)
- Privatlektioner 6 x 25 minuter
- Fria bollar på rangen (årskort)
- Erbjudande på privatlektioner (köp 25 min få 50 min)
- Möjlighet att spela NSGK Junior Tour
- Inomhusträning fys 90 minuter i veckan v 44-14
- Möjlighet till individuellt träning- och fysprogram, TPI-screening vår och höst med övningar samt tävlingscoachning
- Möjlighet att anmäla er till Extra pass som är ledda av ledare (PGA-planerade)
- Mental träning tillsammans med Micael Hallgren (grupp samt möjlighet till individuell hjälp)
- Tävlingsersättning
- Läger tillkommer och i samband med det tas en extra kostnad ut