

Lundsbrunn GK

Träningsverksamhet 2026

Juniorer 9-21år



Träningsverksamheten 2026

Målet med juniorverksamheten 2026 på Lundsbrunn GK är att erbjuda en trygg och inkluderande golfmiljö där barn och ungdomar får möjlighet att utvecklas som golfspelare och individer. Träningen ska utgå från golfspecifika färdigheter såsom teknik i swing, närspel och puttning, kombinerat med förståelse för spelets regler, etik och säkerhet.

Verksamheten ska präglas av spelglädje, gemenskap och långsiktig utveckling, där träningen är åldersanpassad och nivåindelad. Genom en tydlig röd tråd från nybörjare till tävlingsjuniorer vill Lundsbrunn GK skapa goda förutsättningar för fortsatt engagemang inom golfen, oavsett om målet är tävlingsspel eller ett levande klubb- och fritidsliv.



Träningsverksamhet juniorer 2026

Vår juniorverksamhet kommer att ha tre vägar att gå, Breddgolf, Bredd plus+ & Tävlingsatsande juniorer.

Grupper för gemenskap och utveckling

Vi delar in våra träningsgrupper baserat på ålder och nivå, samtidigt som vi strävar efter att behålla gruppsammansättningen över tid. Det skapar en trygg och dynamisk miljö där juniorerna känner sig hemma och kan växa både individuellt och som grupp. **För juniorer i träning laddas deras rangekort på med 180kr per dag vilket är ca 150 bollar per dag.**

Breddgolf

När du har varit med i Golfkul en tid, eller om du börjar spela golf vid en äldre ålder, går du vidare till Breddgolf. Här får du en mer fördjupande träning och ett större fokus på utveckling och resultat, anpassat efter din ålder och kunskapsnivå.

Bredd +

För juniorer som känner att de vill lite satsa lite mer och vill utvecklas inom spel och tävling erbjuder vi Bredd plus+. Det är ett mellanting från Breddgolf och tävlingsatsande.

Tävlingsatsande juniorer

Är ambitionsnivån ännu större och man vill satsa på golfen kommer man vid 13 års ålder ha möjlighet att flytta upp till tävlingsatsande juniorgruppen. Fokuset där ligger på att nå din fulla potential inom golfen.

Här finns plats för alla – från lekfull nybörjare till framtida tävlingsspelare!



Bredd

- För juniorer som vill utveckla sitt golfspel, inklusive teknik, spelregler, etikett och golfvett.
- Kurser erbjuds under vår, sommar och höst, samt som del av vår åretrunt träning.
- Gruppstorlek: Minst 6 och max 10 juniorer för maximal individuell uppmärksamhet.

Bredd +

- För juniorer som vill satsa lite mer och utvecklas inom både spel och tävling.
- Ett steg mellan Breddgolf och tävlingssatsning, med mer djupgående och teknisk träning än Breddgolf.
- Rekommenderad för juniorer som redan kan grunderna.
- Grönt kort är en fördel.
- Kurser erbjuds under vår, sommar och höst, samt som del av vår året runt träning.
- Gruppstorlek: Minst 6 och max 10 juniorer för bästa uppmärksamhet och utveckling.

Tävlingssatsande juniorer

Är ambitionsnivån ännu större och man vill satsa på golfen kommer man vid 13 års ålder ha möjlighet att flytta upp till tävlingssatsande junior gruppen. Fokuset där ligger på att nå din fulla potential inom golfen, både tekniskt och mentalt.

I denna grupp kommer du att:

- Representera klubben på tävlingar.
- Delta i klubbens egna tävlingar
- Sköta träning på egenhand
- Bära Klubbens logga på tävlingar (ingår en piké & keps)
- Registrera dina rundor i gamebook samt fylla i en excelfil med dina rundor.
- **Förväntas delta i klubbens ideella arrangemang.**

Kursen erbjuds under vår, sommar och höst men även som del av året runt träning.

Gruppstorlek: Minst 5 st och max 10 juniorer.

Träningsupplägg

Vinterträning

Start v.4 till v.13, med uppehåll v.6.

10 tillfällen

Tisdagar: 17:00–17:50 eller 19:00 –
19:50.

Pris: 1595 kr

Vårträning

Start v.14 till v.21 med uppehåll v.17.

7 tillfällen

Tisdagar:

Bredd 16:30 – 17:15

Bredd + 18:00–18:45

Tävlingssatsande 18:45–19:30

Pris: 795kr

Sommarträning

Start v.22 till v.33 med uppehåll v.30–31.

11 tillfällen

Tisdagar v.22–v.25

Bredd 16:30 – 17:15

Bredd + 18:00–18:45

Tävlingssatsande 18:45–19:30

Från v.26–v.33 dagtid

10:00 – 10:45

10:45 –11:30

11:30 – 12:15

*För de som sommarjobbar har vi en
blandad tid 19:00–19:45.*

Pris: 1295 kr

Höstträning

Start v.34 till v.44 med reservation

för 1 tillfälle uppehåll.

10 tillfällen (kanske 9)

Tisdagar:

Bredd 16:30 – 17:15

Bredd + 17:15 – 18:00

Tävlingssatsande 18:00 – 18:45

Pris: 1195kr





Nyhet för i år – Golfgrund

Är du junior och nyfiken på golf, eller vill utveckla ditt spel? Oavsett om du spelat lite tidigare eller aldrig spelat, är detta kursen för dig!

Under kursen får du lära dig grunderna i golf:

- Grepp, swing, långa slag, korta slag och puttning
- Golfvett och etikett
- Regler och hur spelet fungerar på banan

Vi hjälper dig även att ta ditt gröna kort med Oscar!

Kursen inkluderar:

- 12 träningstillfällen
- Grönt kort (med regelpromenad på stora banan)

Medlems- och spelavgift tillkommer för spel på stora banan.

Praktisk info:

- Ålder: 13 år och yngre
- Start: 28 april, v.18, kl. 17:00–17:45
- Slut: 14 juli, v.29
- Pris: **1295 kr**

Nytt för i år

ÅRET RUNT TRÄNING

Vill du utveckla ditt golfspel under hela året?

Nu kan du anmäla dig till vårt träningspaket för 2026 och träna med oss under alla säsonger – vinter, vår, sommar och höst!

Träning under året:

- **Vinter** (v.4–13, uppehåll v.6): Inomhus i Götene Padelcenter med fokus på swingteknik och slag i nät.
- **Vår** (v.14–21, uppehåll v.17)
- **Sommar** (v.22–34, uppehåll v.30–31)
- **Höst** (v.35–44, med reservation för 1 uppehåll)

Totalt: 38 träningstillfällen (kan bli 37).

Pris för hela året: 2995kr

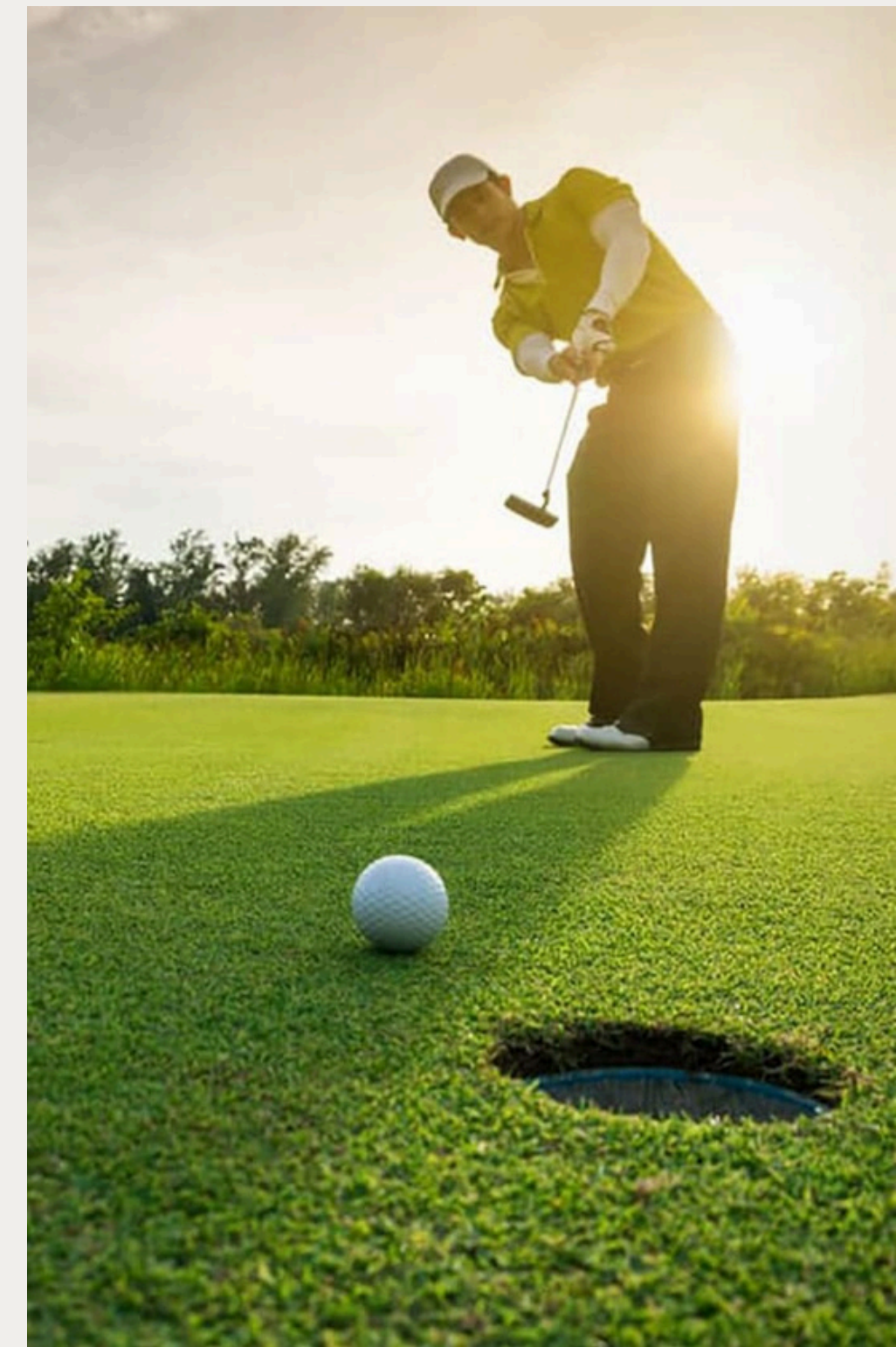
Detta är ett **paketerbudande**, vilket innebär att du anmäler dig till alla säsonger – vinter, vår, sommar och höst – för paketpriset.

Vill du endast delta på vår-, sommar- eller höstträning, går det självklart också, men då betalar du kurserna separat.

Paketpriset gäller endast vid anmälan till hela året.

Under 2026 ingår fritt spel 3 gånger på klubbar inom Västergötlands Golförbund för juniorer som **deltar i våra träningsgrupper.**

Juniorer som **inte** är med i någon träningsgrupp behöver istället **betala greenfee** på respektive klubb.



Lite om mig

Oscar Flatau

Jag är 37 år och kommer ursprungligen från Göteborg.

Golfen har varit en del av mitt liv sedan barnsben och jag har själv tävlat under många år innan jag valde att satsa vidare på yrket som golftränare – ett beslut jag är väldigt glad över.

Min tränarfilosofi bygger på att alla är olika. För mig är det viktigt att se varje individ och anpassa träningen efter personliga förutsättningar, mål och ambitioner, oavsett ålder eller nivå.

När det gäller juniorer ligger mitt största fokus på trygghet och spelglädje. Jag vill att varje junior ska känna sig välkommen, sedd och ha roligt på golfklubben. Målet är att klubben ska vara en plats man trivs på och längtar till – oavsett om det är träning, spel med kompisar eller bara att hänga på klubben.

PS. Hittills har ingen junior lyckats slå mig i vare sig match eller lek – frågan är om du vågar anta utmaningen?

Har ni frågor så tveka inte på att höra av er till oss.

Oscar Flatau

Mobil: 0730385798

Email: info@flataugolf.com

Kajsa Knutsson

Mobil: 0511-57560

Email: kajsa@lundsbrunnkgk.com

Kansliet

Mobil: 0511-57560

Email: kansliet@lundsbrunnkgk.com

