

**LEKTIONER,  
LEKTIONSPAKET  
och  
*kommande*  
KURSER.**

**SÄSONGEN 2022**

**Välkommen till en unik  
miljö att utvecklas i.**



**BOKSKOGEN  
GOLF ACADEMY**

# Att träna hos Bokskogen Golf Academy är utvecklingskvalitet på en helt ny nivå.

*Förmågan att kunna upprepa en skonsam svingrörelse och uppnå en för varje golfspelare naturlig och avslappnad teknik är fundamental.*

*Vägen dit bygger på att vi hela tiden fokuserar på kombinationen mellan teknik, fysik, mental träning och utrustning. Kunskapen, erfarenheten och insikten om detta har vi fått genom ett stort antal utbildningssteg och inte minst praktiska erfarenheter.*

## **Vår screeningprocess sätter grunderna**

Varje människokropp är unikt skapad.

Det innebär att varje individ har en unik sving och för att utveckla varje elev till att svinga på sitt naturliga och mest kraftfulla sätt inleds utbildningsresan med en fysisk screening där eleven genomgår en rad olika mätbara moment. Det avslutande steget av den inledande analysfasen är rörlighetsscreeningen som ligger till grund för ett helt individuellt anpassat träningsprogram för att snabbt och enkelt förbättra spelarens fysiska restriktioner.

Resultatet blir en spegelbild av elevens biomekaniska förutsättningar som blir grunden till en repetitiv och för kroppen naturlig svingrörelse.

## **Vikten av mentala rutiner.**

Ytterligare en starkt avgörande faktor för om en golfspelare ska nå sin fulla potential, oavsett spelnivå, är om det mentala tillståndet för att kunna prestera infinner sig.

Av den anledningen ser vi den mentala träningen som en naturlig del i vårt träningskoncept.

## **Anpassad och finjusterad utrustning.**

För spelare som har en väl inarbetad och repetitivt fungerande teknik och där kroppens mobilitet samt dess kraftkällor redan nyttjas på ett bra sätt när vi snabbast en förbättring genom att fokusera på att anpassa och finjustera utrustningen.

Ser vi till att utrustningen optimalt passar både teknik, önskad bollbana och de viktigaste spelmomenten på golfbanan har spelaren fått en mycket god förutsättning till utveckling.

Här kan du läsa mer:

**LÄS MER**

# Våra TRÄNARE



## FREDIK TILLGREN

Rollen som PGA Professional tog tidigt form i Fredriks liv och de första golfslagen slogs precis efter att SEO 1982 avslutats på Linköpings GK där Bob Byman vann på -9. Spelarkarriären kom igång på allvar efter åren på golfgymnasiet tillsammans med bästa golf- och skolkompisarna Carin Coch Hjalmarsson, Niclas Fasth och Mattias Grönberg.

---

## JOHAN GULLSTRAND

Johan Gullstrand har en bakgrund som både framgångsrik tävlingsspelare och tränare. Tränarkarriären började 2006 på Malmö GK och säsongen 2009 gick flytten till Bokskogens GK där han jobbade fram till och med 2012 då den professionella tävlingskarriären inleddes. Sedan sju år tillbaka är han tillbaka som tränare och är en viktig tillgång i vårt tränarteam.



## HAMPUS NILSSON

Hampus tog sin första sving som sexåring och med full beslutsamhet stod som vinnare i Skandia Cup Riks-final några år senare. Kort därefter spelade Hampus sin första internationella tävling med Swedish Golf Team som i rask takt målmedvetet följdes upp med att kvala till sig en fullvärdig spelkategori på Nordea Tour.

---

## ELTON RUNESSON

Redan som liten var han fast besluten om att golfen skulle bli hans liv. Sedan dess har golfens framgångar och utmaningar format honom till den lyhörda, ödmjuka och stabila personen han är idag – både på och utanför banan. Hans golfkarriär har genom åren gett honom många fina placeringar med bedriften att klara 27 kval på 28 starter.



## PATRICK ODERLING

Patrick Oderling har arbetat med golf i en mängd olika roller sedan studietiden i Ystad på 80-talet. I kombination med sina olika framgångsrika tränar- och utvecklingsuppdrag har Patrick de senaste åren fördjupat sig i hur vår mentala sida påverkas och inte minst kan förbättras.

# Golf LEKTIONER

**50 minuter**

## ANTAL PERSONER

## VARDAGAR KL 9-16

	<i>Hampus &amp; Elton</i>	<i>Fredrik &amp; Johan</i>
1 person	850 kr	1.050 kr
2 personer	625 kr/pers	700 kr/pers
3 personer	550 kr/pers	600 kr/pers

## ANTAL PERSONER

## VARDAGAR KL 16-20 SAMT HELGER

	<i>Hampus &amp; Elton</i>	<i>Fredrik &amp; Johan</i>
1 person	1.050 kr	1.250 kr
2 personer	700 kr/pers	850 kr/pers
3 personer	600 kr/pers	700 kr/pers

# Spel LEKTIONER

**Strategi, val av slag, klubbval och kontroll av teknik på bana, 9 hål.**

## ANTAL PERSONER

## PRIS

	<i>Hampus &amp; Elton</i>	<i>Fredrik &amp; Johan</i>
1 person	1.550 kr	1.800 kr
2 personer	950 kr/pers	1.075 kr/pers
3 personer	750 kr/pers	800 kr/pers

+ ev greenfee för icke medlem

Priserna gäller fr.o.m 1/4 2022

# Kommande KURSER

För alla spelare som vill träna och utvecklas tillsammans med oss.

## EASTER BOOSTER

En tvådagars-kurs med fokus på sving och närspel för spelaren som vill få den bästa starten på säsongen.

**DATUM & TID** 16-17/4 kl. 10-12 **PRIS** 1.699 kr/person

**DELTAGARE** Max 8 deltagare **TRÄNARE** Johan Gullstrand

## WORKSHOP PUTTNING

En favorit-i-repris. Workshop med fokus på ökad förståelse för att förstå hur orsak och verkan hänger ihop.

**DATUM & TID** 3/5 kl 17.30-19.00 **PRIS** 250 kr/person

**DELTAGARE** Max 15 deltagare **TRÄNARE** Fredrik Tillgren

## NÄRSPELSKURS

Fullt fokus på det viktiga närspelet.

**DATUM & TID** 7/5 kl. 13-16\* & 15/5 kl. 13-16\*\* **PRIS** 1.299 kr/person

**DELTAGARE** Max 8 deltagare/tillfälle **TRÄNARE** \*Fredrik \*\*Johan

## PUTTKURS *Level 1*

Perfekt för spelaren som vill utveckla en naturlig, säker och repetitiv teknik för en lägre score.

**DATUM & TID** 8/5 kl. 13-15\* & 14/5 kl. 13-15\*\* **PRIS** 1.499 kr/person

**DELTAGARE** Max 4 deltagare/tillfälle **TRÄNARE** \*Fredrik \*\*Johan

## MORSDAG-KURS

Fira mor på ett oförglömlig sätt - en golfkurs med extra guldkant.

**DATUM & TID** 29/5 kl. 10-15 **PRIS** 2.199 kr inkl. lunch & gåva

**DELTAGARE** Max 8 deltagare/tillfälle **TRÄNARE** Johan Gullstrand

*with* 

Här kan du anmäla dig:

**ANMÄLAN**

# Våra ALL-IN-PAKET.

Lektionspaketen för spelaren som vill fokusera på kombinationen mellan fysik, teknik och mental träning.

## LIGHT GAME BOOSTER

### 1 LEKTION SCREENING (75 min)

Svinganalys, kroppsscreening, biomekanisk analys, målsättning/plan, individuellt anpassat golf fitness program och kontroll av utrustning.

### 5 LEKTIONER (50 min)

2 lektioner uppföljning och drillövningar

1 lektion närspel (*pitch, bunker, chip*)

1 lektion puttning (*distanskontroll, sikte*)

1 lektion mental träning

### 1 SPELLEKTION (9 hål)

1 lektion strategi, val av slag, klubbval och kontroll av teknik på bana (*ev. greenfee tillkommer för icke medlem*).

### MEDLEMSKAP (3 månader)

Kinexit, CoachNow

### PRIS

	<i>Hampus &amp; Elton</i>	<i>Fredrik &amp; Johan</i>
1 person	7.095 kr	8.295 kr
2 personer	4.995 kr/pers	5.795 kr/pers
3 personer	3.995 kr/pers	4.595 kr/pers

# FULL GAME BOOSTER

## **1 LEKTION SCREENING (75 min)**

Svinganalys, kroppsscreening, biomekanisk analys, målsättning/plan, individuellt anpassat golf fitness program och kontroll av utrustning.

## **11 LEKTIONER (50 min)**

4 lektioner uppföljning och drillövningar

1 lektion chip

1 lektion pitch

1 lektion bunker och lobbslag,

2 lektioner puttning

2 lektioner mental träning

## **1 SPELLEKTION (9 hål)**

1 lektion strategi, val av slag, klubbval och kontroll av teknik på bana (*ev. greenfee tillkommer för icke medlem*).

## **MEDLEMSKAP (12 månader)**

Kinexit, CoachNow

### **PRIS**

	<i>Hampus &amp; Elton</i>	<i>Fredrik &amp; Johan</i>
1 person	11.995 kr	13.995 kr
2 personer	8.395 kr/pers	9.795 kr/pers
3 personer	6.695 kr/pers	7.795 kr/pers

Här kan du boka lektion/lektionspaket:

**BOKA**

# Våra LEKTIONSPAKET.

Lektionspaketen för spelaren som vill fokusera på specifika utvecklingsområden.

## SWING BOOSTER

*För spelaren som vill förbättra sin teknik.*

**1 LEKTION SCREENING** (75 min)

**3 LEKTIONER** (50 min)

Uppföljning, drillövningar och video

**MEDLEMSKAP** (2 månader)

Kinexit, CoachNow

### PRIS

	<i>Hampus &amp; Elton</i>	<i>Fredrik &amp; Johan</i>
1 person	4.295 kr	4.995 kr
2 personer	2.995 kr/pers	3.495 kr/pers
3 personer	2.395 kr/pers	2.795 kr/pers

## PUTTING BOOSTER

*För spelaren som vill sänka fler puttars.*

**1 LEKTION SCREENING** (75 min)

**3 LEKTIONER** (50 min)

Uppföljning, drillövningar och video

**MEDLEMSKAP** (2 månader)

Kinexit, CoachNow

### PRIS

	<i>Hampus &amp; Elton</i>	<i>Fredrik &amp; Johan</i>
1 person	4.295 kr	4.995 kr
2 personer	2.995 kr/pers	3.495 kr/pers
3 personer	2.395 kr/pers	2.795 kr/pers



# MENTAL BOOSTER

***För spelaren som vill utveckla sin förmåga att skapa tydliga mentala rutiner för att kunna prestera på absoluta toppnivå.***

## **4 LEKTIONER (50 min)**

Individuell analys, teoretisk- och funktionell praktik på golfbanan, uppföljning med FocusBand samt avslutande individuellt anpassat utvecklingsprogram.

## **1 LEKTION (25 min)**

Introduktion kring kvalitativt sömn.

### **PRIS**

1 person	4.795 kr
2 personer	3.295 kr/pers
3 personer	2.595 kr/pers

**NYHET  
2022**

# SHORT GAME BOOSTER

***För spelaren som vill förbättra sitt närspel.***

## **1 LEKTION SCREENING (75 min)**

## **3 LEKTIONER (50 min)**

Uppföljning, drillövningar och video

## **MEDLEMSKAP (2 månader)**

Kinexit, CoachNow

### **PRIS**

	<i>Hampus &amp; Elton</i>	<i>Fredrik &amp; Johan</i>
1 person	4.295 kr	4.995 kr
2 personer	2.995 kr/pers	3.495 kr/pers
3 personer	2.395 kr/pers	2.795 kr/pers



**BOKSKOGEN**  
**GOLF ACADEMY**

Bokskogen Golf Academy | Torupsvägen 408-140 Bara  
040-406921 | [academy@bokskogen.com](mailto:academy@bokskogen.com)  
[www.bokskogengolfacademy.com](http://www.bokskogengolfacademy.com)