

# Nya KURSER

med fokus på drivern,  
närspelet, puttningen  
och bunkerslaget.



BOKSKOGEN  
GOLF ACADEMY

# NÄRSPELSKURS

*Välkommen till ett inspirerande träningstillfälle för dig som vill arbeta med grunderna och öka tryggheten i ditt närspel tillsammans med vår tränare Johan Gullstrand.*

*Efter avslutad kurs kommer du att;*

- **Ha en ökad förståelse för grundtekniken och dess betydelse vid chip- och pitchslaget.**
- **Veta hur du ska göra för att få en bra bollträff.**
- **Ha en ökad förståelse för vilket slag som ska slå samt vilken klubb som ska väljas för bästa möjliga resultat.**

## DATUM

Tisdagen den 6 september kl 10-12.

Söndagen den 18 september kl 13-15.

## DELTAGARE

4 personer. Först till kvarn.

## PRIS

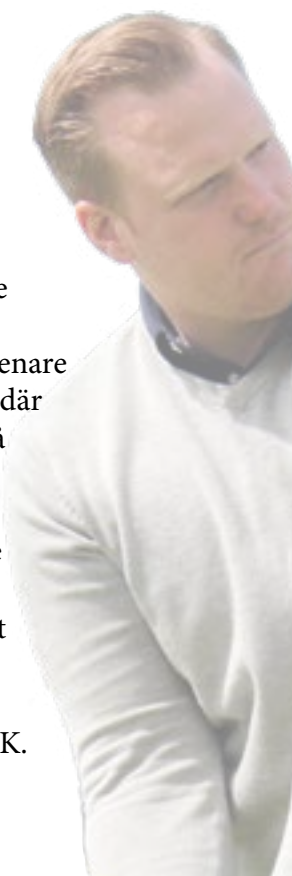
995 kr/person.

## TRÄNARE

### JOHAN GULLSTRAND

Johan Gullstrand har en bakgrund som både framgångsrik tävlingsspelare och tränare. Tränarkarriären började 2006 på Malmö Golfklubb och tre år senare gick flytten till Bokskogens Golfklubb där han jobbade fram till och med 2012 då den professionella tävlingskarriären inleddes.

Åren som professionell tävlingsspelare på Nordic Golf League har givit Johan ett antal fina segrar men också ett stort antal top-10 placeringar. Noterbart är även att Johan är en fyrfaldig klubbmästare genom åren på Bokskogens GK. Idag är han en uppskattad och flitigt anlitad golfränare.



Här kan du anmäla dig till kursen:

**ANMÄLAN**

# DRIVERKURS

*Välkommen till ett inspirerande träningstillfälle för dig som vill fokusera på drivern. Ett utvecklande träningspass med målsättningen att maximera din slaglängd från tee med bibehållen kontroll.*

*Efter avslutad kurs kommer du att;*

- **Ha en ökad förståelse för gruntekniken och dess betydelse vid driverslag.**
- **Veta hur du optimalt slår en drive.**
- **Veta om du ska slå upp- eller ner på bollen.**
- **Veta om du har optimal inställning på din driver.**

## DATUM

Torsdagen den 8 september kl 10-12.

Torsdagen den 15 september kl 17-19.

## DELTAGARE

4 personer. Först till kvarn.

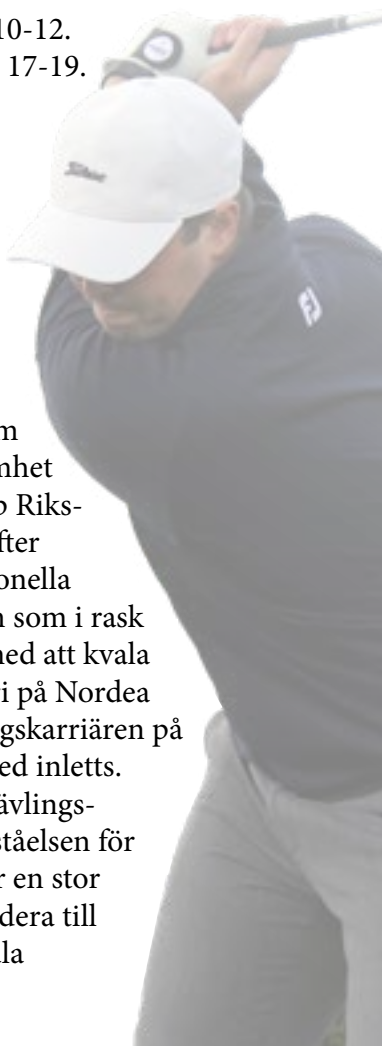
## PRIS

995 kr/person.

## TRÄNARE

### HAMPUS NILSSON

Hampus tog sin första sving som sexåring och med full beslutsamhet stod som vinnare i Skandia Cup Riksfinal några år senare. Kort därefter spelade han 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 - den professionella tävlingskarriären på Nordic Golf League hade därmed inletts. Den långa och framgångsrika tävlingsbakgrunden och den breda förståelsen för golfspelets alla olika moment är en stor och viktig tillgång att kunna addera till Bokskogen Golf Academys totala resursbank.



Här kan du anmäla dig till kursen:

**ANMÄLAN**

# PUTTKURS Level 1

*Välkommen till ett inspirerande träningstillfälle för dig som vill bli en mästare på greenen genom att utveckla en naturlig, säker och repetitiv teknik.*

*Efter avslutad kurs kommer du att;*

- **Ha en ökad förståelse för grundtekniken och dess betydelse när du putt.**
- **Veta vilket öga som är dominant och hur detta påverkar ditt sikte.**
- **Veta hur du ska träffa bollen med rätt loft och riktning för att kunna kontrollera både längd och riktning på slagen.**
- **Ha en ökad förståelse för hur putterns utformning påverkar ditt resultat.**

## DATUM

Lördagen den 10 september kl 13-15.

Torsdagen den 15 september kl. 10-12.

## DELTAGARE

4 personer. Först till kvarn.

## PRIS

995 kr/person.

## TRÄNARE

### FREDRIK TILLGREN

Rollen som PGA Professional tog tidigt form i Fredriks liv och de första golfslagen slogs precis efter att SEO 1982 avslutats på Linköpings Golfklubb där Bob Byman vann på -9. Något som visade sig skulle ha en stor inverkan på det framtida yrkesvalet. Spelarkarriären kom igång på allvar efter åren på Riksgolfgymnasiet i Mark tillsammans med bästa golf- och skolkompisarna Carin Coch Hjalmarsson, Niclas Fasth och Mattias Grönberg. Att få jobba med golfspelare som har en vilja att träna och har en ambition utveckla sin golf är en verklig drivkraft för Fredrik. Erfarenheten av att ha varit elitspelare på hög nivå är givetvis i dessa sammanhang en ovärderlig egenskap som Fredrik gärna delar med sig av till sina elever.



Här kan du anmäla dig till kursen:

**ANMÄLAN**

# BUNKERKURS

*Välkommen till ett inspirerande träningstillfälle för dig som vill bli en bättre bunkerspelare. Ett kul och utvecklande träningspass med målsättningen att du ska kunna hantera alla lägen i bunkern.*

*Efter avslutad kurs kommer du att;*

- **Ha en ökad förståelse för grundtekniken och dess betydelse vid bunkerslag.**
- **Förstå hur du skapar loft och hur du får klubban att glida genom sanden.**
- **Veta hur hanterar olika lägen i bunkern.**
- **Veta hur du slår högt, lågt och långt.**

## **DATUM**

Torsdagen den 8 september kl. 17-19 (Johan)

Tisdagen den 13 september kl 13-15 (Hampus)

## **DELTAGARE**

4 personer. Först till kvarn.

## **PRIS**

995 kr/person.

## **TRÄNARE**

**JOHAN GULLSTRAND**  
**HAMPUS NILSSON**



Här kan du anmäla dig till kursen:

**ANMÄLAN**



**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)