

Ta kurs i golf på Asker Golfklubb

en aktivitet alle kan mestre og ha glede av på sitt eget nivå gjennom hele livet



Golf er gøy, sosialt og en flott aktivitet sammen med familie og venner

Introduksjon til golf og golfkurs 2017

9 av 10 som prøver golf synes golf er gøy, prøv golf du og

Asker Golfklubbs ambisjon er å tilby områdets beste golfopplevelse fra «parkeringplass til parkeringsplass». Vi har fokus på skape et godt miljø og omgivelser hvor alle skal føle seg velkomne og trives.

Som klubb er vi opptatt av å investere i fremtiden, og åpner etter planen 1. november 2017 et nytt golf simulator treningsenter i klubbhuset. Det gir våre medlemmer tilgang til et unikt tilbud om golf i et helårsperspektiv.

Død over noen myter om golf

Det er spesielt to myter som henger med fra gammelt av. Den ene er at golf er for rike folk og «snobber», og den andre er at golf er dyrt. Begge er feil.

Faktum er at golf i dag spilles av folk fra alle samfunnslag, den domineres ikke på noen måte av rike eller «snobber».

Golf fremstår i dag også som en rimelig aktivitet i forhold til mye annet, ikke minst for barn og ungdom hvor mange aktiviteter har blitt veldig dyre.

Golfutstyr. Et golfsett får du fra et par tusenlapper, og du kan også kjøpe brukt. Investerer du i et golfsett av god kvalitet kan du bruke det i mange år.

Medlemskap i golfklubb. De fleste klubber har avskaffet tidligere ordninger med høye innmeldings- og utmeldingsavgifter. Asker Golfklubb tilbyr meget gunstige nybegynnerkurs- og medlemskapløsnings til nye golfere i oppstartsperioden. Se baksiden.

Når du har kommet i gang finnes det ulike medlemskapsalternativer tilpasset ditt behov. For barn, ungdom og unge voksne 0-25 år varierer det fra 900 kr til 3.000 kr per år for fritt spill på Asker Golfbane.

Hvorfor liker så mange golf godt?

Undersøkelser viser at de viktigste grunnene er det gode sosiale samværet, mestringsfølelsen de gode slagene gir, den personlige utfordringen, naturopplevelsen banene gir, mosjonen golf gir, og at det er mentalt avkoblende. Hos menn er konkurranseaspektet ved golf i større grad fremhevet som viktig.

Golf er sosialt

Undersøkelsene samsvarer godt med våre egne erfaringer i Asker Golfklubb. Den viktigste grunnen er det gode sosiale fellesskapet. Du kan i en avslappet atmosfære, i naturskjønne omgivelser, tilbringe kvalitetstid med familie og venner. En runde golf inneholder mye latter, gode samtaler og ikke sjelden nye bekjentskaper.

Golf kan mestres av alle

Golf kan utøves og mestres av alle, på tvers av alder, kjønn og fysiske forutsetninger. Det er aldri feil å være i god form, men ingen forutsetning for å spille golf. I golf kan de virkelig utrente hevde seg mot superatletene.

Golf er mye mer mosjon enn du tror

I løpet av en golf runde går du typisk ca. 11 km. En voksen kvinne forbrenner ca. 1.500 kcal og en mann ca. 2.500 kcal. I tillegg går du ofte i variert

terreng, noe som gir økt puls og god trening. Det er mye mer mosjon i golf enn mange tror, og at det skjer i en morsom og sosial setting verdsettes.

Golf er en aktivitet for hele livet

Ungdom slutter ofte med «vanlige» aktiviteter i 14-15 års alder, fordi det blir for «alvorlig». Voksne slutter med idrett fordi fysikken etter hvert setter begrensinger. Golf kan du kose deg med på ditt ambisjonsnivå til du blir gammel. Fin måte å holde seg i jevn aktivitet på. De eldste aktive golfspillere i Asker er rundt 90 år.

Golf er en flott familieaktivitet

Det er mange som starter med golf etter at barna deres har startet. De ser at golf er en flott aktivitet å utøve sammen med barna. Golf kan utøves på tvers av generasjoner, barn, foreldre, besteforeldre og sågar oldeforeldre kan spille golf sammen i en sosial setting. Golf virker samlende på familien, selv når barna er i tenårene og vil ha minst mulig med far og mor å gjøre...

Konkurranse mot deg selv, ikke andre

Golf har et scoring system som er bygget på at du måler spillet ditt mot ditt eget ferdighetsnivå, ikke mot andre sitt. Det såkalte handicap systemet er laget for å utligne forskjeller mellom spillere. Ved konkurranse så vinner den spiller som har spilt best i forhold til sitt eget ferdighetsnivå. Det gjør konkurranse gøy og ufarlig.

På baksiden kan du lese mer om våre kurstilbud for 2017.

Ta kurs i golf på Asker Golfklubb

en aktivitet alle kan mestre og ha glede av på sitt eget nivå gjennom hele livet



Golf er gøy, sosialt og en flott aktivitet sammen med familie og venner

Golfkurs 2017

VTG (Veien Til Golf) kurset inneholder praktisk og teoretisk undervisning. Det er ingen eksamener som må bestås for å få VTG bevis. Deltar du på et VTG kurs, så har du altså «bestått», og får VTG kursbevis. Har du et VTG kursbevis kan du kan melde deg inn i golfklubb og spille golf på bane.

Asker Golfklubb kjører løpende VTG kurs gjennom året. Som et ledd i vår satsning på å rekruttere flere kvinner til Asker Golfklubb arrangerer vi også egne VTG kurs for kvinner for de som ønsker dette. Et VTG kurs er en super felles aktivitet for venninnegrupper. Kursene vil typisk bestå av 6-20 deltagere per kurs.

Om VTG kurs

Et VTG kurs har tre hoveddeler, praktisk instruksjon i teknikk, teori og utendørs banetrening. Et VTG kurs har typisk en varighet på 12-16 timer, og går gjerne over en helg, evt. over noen kvelder på ukedager.

Del 1 - praktisk instruksjon

Lærer de grunnleggende prinsippene for en golfsving, samt hvordan slå de ulike slag med de ulike køller, som driver, wood, hybrid, jern, wedge og putter. I tillegg vil du lære hvordan du kan trene selv og sammen med andre.

Del 2 - teori undervisning

Golf teori er ikke spesielt omfattende eller komplisert, men det er en del ting man må ha innsikt i både av hensyn til egen og andres sikkerhet, etikette og praktiske forhold for å kunne spille og forstå spillet. Noen temaer som dekkes er historikk, etikette, terminologi, regler, telling av score og føring av scorekort.

Del 3 - banetrening

Utendørs praktisk øvelse og trening ute på Asker golfbane.

Oppfølging etter avsluttet kurs

For å hjelpe deg raskt og godt i gang med golfen tilbyr klubben etter endt kurs trening, spill og oppfølging med trener gjennom sesongen. Dette inkluderer også spill med «fadder», samt sosial nettverksbygging.

Kostnader

Vi tilbyr svært gunstige pakkeløsninger for VTG kurs koblet med medlemskap i Asker Golfklubb. Et VTG kurs, inkludert to-års prøvemedlemskap med fritt spill på Asker golfbane koster 2.600 kr per år for personer over 25 år, og 1.600 for de under 25 år.

Klubben tilbyr også VTG kurs uten kobling til medlemskap for 1.800 kr.

Kurskalender

Instruktør kan være fleksibel i forhold til deltageres ønsker. Våre VTG kurs kan tilpasses deltagergruppen, og kjøres over to dager i en helg, evt. over flere dager på kveldstid ukedager.

Oppsatte VTG kurshelger per april

- 22-23 april
- 6-7 mai
- 20-21 mai
- 3-4 juni
- 17-18 juni
- 1-2 juli
- 12-13 aug
- 26-27 aug
- 9-10 sept

Forbehold om endringer, følg gjerne med på vår kurskalender under fanen «Kurs» på <http://askergolf.no>

Sted for VTG kurs

Kursene arrangeres på Asker Golfbane.

Informasjon og påmelding

Påmelding til kurs skjer direkte on-line på [http://askergolf.no/](http://askergolf.no) klikk på fanen «kurs» og se så menyen «påmeldinger»

Tilleggsinformasjon

Det kan også avtales særskilte VTG kurs for vennegrupper, firmaer, bedriftsidrettslag med mer. Klubben tilbyr også møtefasiliteter for de som ønsker kombinere jobb og golf arrangementer. Kontakt klubben for en prat om mulighetene.

Om Asker Golfklubb

Asker Golfklubb ble etablert i 1992. Golfbanen. Banen og treningsområder ligger plassert sentralt i Asker Kommune, i området Finsrudvannet, Brensrudvannet og Hogstadvannet.

Klubben hadde per end 2016 ca. 1.300 medlemmer. I klubben finner du egne aktivitetsgrupper for ulike aldersgrupper, som junior, herre og dame, og senior. Alle grupper har fokus på å tilby ulike former for aktiviteter, hvor golfen er i sentrum. Det være seg trening, turneringer eller sosiale turer i innland og utland. Miljøet i Asker Golfklubb anses for å være meget godt.

I tillegg til den meget naturskjønne 18-hulls banen finnes det gode treningsfasiliteter hvor spillere kan trene alene eller sammen med andre. I dette området finnes også ProShop, golfbutikken hvor du kan kjøpe alt du måtte ønske av golfutstyr, klær osv.

Klubben har et stort og fint klubbhus, som ligger i nydelige omgivelser med flott utsikt utover Finsrudvannet fra klubbhus terrassen. I klubbhuset finnes også vår Golf Kafeteria, hvor du kan få servert både mat og drikke i alle kategorier og varianter.

Les mer på www.askergolf.no. Følg oss også gjerne på sosiale medier. Facebook, søk etter Asker Golfklubb.

Merk. Asker Golfklubb forbeholder seg retten til å endre all informasjon i denne brosjyren uten forvarsel, og er uten ansvar for eventuelle feil eller mangler.