



 **Røde Kors Oslo**
Nettverk etter soning

Hauger Golfklubb og Foreningen Et slag av gangen

Oppstart av trening 2021

Hauger Golfklubb og foreningen Et slag av gangen ønsker hjertelig velkommen til noen spennende dager sammen, med torsdag 20. mai kl 17:00 som første dag.

Sammen med Foreningen Et slag av gangen vil vi tilby et lavterskeltilbud. Et lavterskeltilbud med golf som fysisk aktivitet, men hvor vi også legger vekt på det sosiale og nettverk. Vi møtes alltid foran klubbhuset for en kaffeprat før vi går videre til treningsaktiviteten. Etter hvert så vil spill på bane også bli et tilbud for de som ønsker det. Vi vil utvikle tilbudet og ha gode dialoger underveis.

Klubben har, gjennom Golf-Grønn Glede (GGG), et tilrettelagt golftilbud som gir deltakerne muligheten til å være aktive og føle mestring etter egne forutsetninger.

ET SLAG AV GANGEN

Hauger Golfklubb samarbeider med Foreningen Et slag av gangen (ESAG). ESAG er en ideell organisasjon som samarbeider med flere av landets golfklubber som har tilbudet GGG i sin klubb. ESAG ønsker å bistå klubber som driver eller ønsker å drive aktivitetstilbud for mennesker med rusavhengighet eller psykisk syke, unge lovbrøyttere domfelte og løslatte, minoriteter og unge «utenfor». ESAG har som målsetning å skape et aktivitetstilbud gjennom golfen som gir fysisk aktivitet. Dette skaper en positiv arena for sosial utvikling, mangfold, integrering og nettverksbygging.

Praktisk informasjon

Ta på komfortable klær og gode sko. Kle deg etter været. Klubben stiller med nødvendig golfutstyr.

Har du spørsmål eller ønsker du å melde deg på trening?
Kontakt Hauger Golfklubb Noah, tlf 905 70 390, eller Glenn, tlf 940 39 490.

Velkommen!

TRENINGSTIDER

TORSDAGER:

17:00-19:00

STED

Hauger Golfklubb

Ramstadveien 180

SLATTUM

OPPSTART

**Torsdag
20. mai
17 - 19**

Torsdag 20.05
Introduksjon/bli kjent
Torsdag 27.05
Range trening
Torsdag 03.06
Putting green
Torsdag 10.06
Lære å chippe
Torsdag 17.06
Range trening
Torsdag 24.06
Putte trening
Torsdag 19.08
Range trening
Torsdag 26.08
Chippe trening
Torsdag 02.09
Wedge og bunker
Torsdag 09.09
Avslutning

