

## Golfens positiva hälsoeffekter

- Minskad risk för hjärt-kärlsjukdomar
- Effektiv fettförbränning
- Förbättrad kondition
- Stärker muskler i ben och bål
- Stärker skelett och leder
- Förbättrad koncentrationsförmåga
- Bra för humöret
- Positiva psykosociala effekter tack vare ökat umgänge och sociala kontakter
- Frisk luft och vackra vyer!



## KONTAKTUPPGIFTER

### Adress

Eda Golfklubb  
Noresund  
673 96 Åmotfors

### Telefon

0571-341 01

### E-post:

kansli@edagk.com

### Vår hemsida

www.edagk.com

**VÄLKOMMEN!**

Följ gärna Eda GK på sociala medier:



# Spela golf på en av Sveriges vackraste golfbanor!



## För hälsa, spänning, naturupplevelser, motion och gemenskap.



## VARFÖR SPELA GOLF?

Skälen till att man vill spela golf är många och olika. Någon vill komma ut i naturen och få motion. Andra tycker om att tävla. Det kan också handla om att umgås och trivas i miljön på golfklubben. Golf som aktivitet har så många aspekter och möjligheter för välbefinnande, utveckling och gemenskap. Golf passar för alla åldrar och alla kan spela mot alla.

En studie från 2008 kom fram till att golfspelare lever fem år längre än andra.

Här i västra Värmland har vi, som flera erfarna golfspelare uttryckt, "en av Sveriges vackraste golfbanor"!



## VAD BEHÖVS OM DU VILL BÖRJA?

*En nybörjarkurs:* För att erhålla Grönt kort.

*Ett medlemskap i en golfklubb:* Antingen kan du spela hur mycket du vill eller betala varje gång du spelar.

*Golfklubbor:* En start med ca sju olika.

*Kläder:* Sköna skor och kläder för promenad i alla väder.

## NÅGRA AV AKTIVITETERNA FÖR MEDLEMMAR I EDA GOLFKLUBB

På Eda Golfklubb kan du delta i våra trevliga veckotävlingar. Dessa sammankomster är en fin och enkel möjlighet att få testa olika tävlingsformer på ett avspänt sätt, och få regelbunden motion. Tävlingarna är generellt niohåls-tävlingar. De är väldigt uppskattade!

### MÅNDAGAR KL 18

Måndagsbollen är alla välkomna till oavsett förutsättningar och tidigare tävlingserfarenhet.

### TISDAGAR KL 10

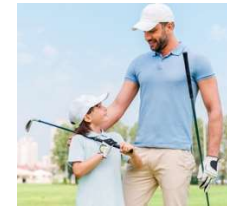
Tisdagsbollen är för daglediga (55+), både damer och herrar.

### ONSDAGAR KL 17:30

Onsdagsbollen är en tävling bara för damer, oftast med en liten insats som delas ut till vinnaren.

### TORSDAGAR KL 18

Torsdagsbollen är bara för herrar.



## HUR KAN MAN LÄRA SIG MER?

- Nybörjarkurser
- Juniorkurser och träning
- Privatlektioner
- Grupplektioner
- Spel-på-banan lektioner

Se hemsidan för tider och priser ([www.edagk.com](http://www.edagk.com)).

## Prova på tider

Vill du komma och testa, slå några bollar på vår golfrange? Det är bara att komma hit och du kan låna klubba.

## VAD MER KAN EDA GOLFKLUBB ERBJUDA?

### *Hyra golfbil*

- Svårt att gå, men vill gärna spela

### *Företagsgolf*

- Gemenskap och friskvård

### *Sponsorgolf*

- Speciella aktiviteter för våra sponsorer

### *God mat och dricka*

- Golfkrog med fullständiga rättigheter