



# Mental coaching – 7 nycklar för bättre och roligare golf

**Mental coaching, för vem och varför? En föreläsning av och med Bertil Garpenholt som får dig att förstå hur vi kan förbättra vår prestation.**

Genom att utveckla både de tekniska och mentala färdigheterna vill Bertil hjälpa dig att utveckla din prestationsförmåga. Denna föreläsning har som uppgift att leda dig till en bättre och därmed roligare upplevelse.

Föreläsningen riktar sig till alla som vill förbättra sin prestation och bli en bättre utövare. Passar både elitspelaren såväl som nybörjaren. Inga förkunskaper krävs. Du som utövare får en verktyglåda för att kunna prestera på topp.

Upplägget innefattar både föreläsning och workshops, där ni går igenom;

- Målsättning
- Mentala
- Tekniska färdigheter
- Verktyg för att hantera uppkomna situationer.



## Kostnad, tid och max antal

3000 kr, ca 90 minuter, beror på lokal

### Om föreläsaren

**Bertil Garpenholt** har erfarenhet av mer än 30 år som PGA Golfinstruktör, erfarenheter av internationellt arbete som landslagstränare och som coach för flertalet elitspelare. De senaste 10 åren har den mentala coachingen inkorporerats i undervisningen med mycket goda resultat.

I dag arbetar Bertil mestadels som Mental Coach och med att utveckla internetkurser i ämnet.

## ► Boka en utbildning

**Kontakta din förenings idrottskonsulent eller receptionen på Idrottens hus.**

Telefon: 019-17 55 00



**Örebro län**