

Mere golf i hovedet

- Foredrag ved psykolog Steen Frederiksen.

Steen har spillet golf i 25 år og spiller i Struer Golfklub.

Han har en baggrund som psykolog og leder og har en særlig interesse inden for den mentale del af golfspillet.

Hvilken golfspiller kender ikke til den situation, hvor en ellers dejlig dag på golfbanen, forvandler sig til en blodtryksforhøjende affære, når man i en byge af eder og forbandelser bare graver sig længere og længere ned i bunkeren?

Onsdag d. 18. marts holder Steen oplæg omkring den psykologiske del af golfspillet, altså alt det der foregår mellem ørerne.

Han vil bl.a. komme med bud på, hvordan man kommer i "flow" samt hvordan man forbedrer sin preshot-rutiner. Der vil være små praktiske øvelser undervejs.

Foredraget vil indeholde en del elementer fra det lignende foredrag i 2019 – men også nye elementer vil blive inddraget – bl.a. i forhold til nyere sportspsykologi og med konkrete anvisninger på, hvordan nogle af redskaberne kan benyttes i praksis.

Deltagere vil kunne deltage – ganske frivilligt naturligvis – i en workshop ved afslutningen af sæsonen arrangeret af Michael Pedersen og Steen Frederiksen, hvor der vil være mulighed for at følge op på og eventuelt videreudvikle på nogle af redskaberne, man eventuelt har arbejdet med igennem sæsonen.

Hvornår: Onsdag d. 18. marts kl. 19.00 - 21.00

Hvor: Struer Golfklub

Pris: 30kr. incl. kaffe og kage

Max antal: 30 pers. —> Først til mølle!

Tilmelding senest 16. marts til: michaelpedersenprogolf@gmail.com