



## „Dein Handicap ist nur im Kopf...“ - Mental fit aus dem Winter!

**Mit dieser Thematik befasst sich jeder Golfer spätestens dann, wenn er soeben einen Ball, voller Wut in das nächste Wasserhindernis gedonnert hat, innerlich eine Runde schon aufgesteckt hat oder vor lauter Nervosität kaum fähig ist den Ball aufzuteen.**

**Auch die besten Spieler der Welt werden nervös und haben Druck. Sie gehen nur anders damit um. Sie nehmen die Nervosität als etwas Positives an. „Man muss dieses Gefühl annehmen, ich genieße es sogar.“ Martin Kaymer**

Das Ziel, besser Golf zu spielen, ist durchaus erreichbar. Mentale Stärke im Spiel ist erlernbar.

Wie: **Tagesworkshop**

Wann: **02.04.2017**

Wo: **Golf- und Landclub Bad Arolsen e.V. am Twistesee**

Dauer: **von 09.30 – ca. 17.30 Uhr**

Teilnahmegebühr: **100 €** (ohne Mwst - 10 Tage vorher zu überweisen)

Mit: **Birgit Kumpfmüller,** [www.bk-mentalcoach.de](http://www.bk-mentalcoach.de)

Es erwartet sie ein abwechslungsreicher Tag mit Theorie zu: Was ist Mental Training? Was sind meine Stärken? Was ist mein Ziel? Wie entspanne ich vor und während der Runde? Und vielen praktischen Übungen auf der Driving Range und dem Putting Green: z.B. Analyse der Gedanken, zielorientiertes Training, Visualisierungsübungen und **ein direktes Coaching auf dem Platz mit Frau Kumpfmüller bei einer 9-Loch-Runde.**

Maximale Teilnehmerzahl von **12 Personen** (nach Eingang der Anmeldung!)

**Verbindliche Anmeldung erforderlich [info@golf-arolsen.de](mailto:info@golf-arolsen.de) oder 05691—628444 bis zum 28.02.2017.**

Anfallende Kosten für Getränke, Mittagessen und sonstige Ausgaben sind extra und werden von den Teilnehmern separat bezahlt.