

FÖRELÄSNING FÖR GOLFSPELARE

Fysträning & Mental träning för golf

Välkommen till en inspirerande kväll på **Lidingö Golfklubb** med fokus på hur du kan utveckla både **kropp och huvud** för bättre prestation på golfbanan.



Datum 26 februari



Tid 19.00

Oavsett ålder, erfarenhet eller handicap bjuder vi in dig till en föreläsning där vi går igenom hur rätt fysträning och mental träning kan hjälpa dig att spela mer hållbart, stabilt och med större självförtroende.

Kvällens innehåll:



Fysträning för golf (ca 30 min)

En grundläggande introduktion till golfspecifik fysträning. Vi går igenom hur du på ett smart och hållbart sätt kan träna för att:

- öka slaglängden
- minska risken för skador
- förbättra rörlighet, stabilitet och swingteknik

Fokus ligger på praktiska principer och enkla övningar som är lätta att ta med sig och använda i vardagen.



Mental träning för golf (ca 30 min)

Här får du en förståelse för varför mental träning är avgörande för prestation – både på och utanför banan. Vi presenterar konkreta verktyg för hur du aktivt kan arbeta för att förbättra ditt golfspel!

Vi ser fram emot en lärorik och inspirerande kväll tillsammans.
Varmt välkomna!

/ Axel Nordborg och Jesper Littorin

Axel Nordborg:

Axel är verksam som juniortränare på Lidingö Golfklubb och Österåkers Golfklubb, där han arbetar med både golfträning och fysträning. Han har en kandidatexamen i idrottsvetenskap från Gymnastik- och idrottshögskolan (GIH), är licensierad personlig tränare och har genomgått första steget i PGA:s tränarutbildning samt Idrottens elit-tränarutbildning från RF. Axel har en bakgrund som elitsatsande golfspelare på riksidrottsgymnasium i Uppsala samt på college i USA.

Jesper Littorin:

Jesper har många års erfarenhet av tävlingsgolf, varav sju säsonger på professionella tourer och de tre senaste som professionell golfspelare. Han har en bakgrund inom idrottsvetenskap med examen som fokuserar på psykologi och elitidrott från Högskolan i Halmstad. Han har dessutom genomgått PGAs första steg i tränarutbildningen, vilket ger honom en kombination av teoretisk kunskap och praktisk erfarenhet inom golf och elitidrott. Med sin bakgrund och erfarenhet drivs han av en stark vilja att hjälpa människor att utvecklas, nå sin fulla potential och prestera på sin bästa nivå.