

Idrott hela livet 65+

Är du 65+ och vill ha en sommar med frisk luft och gemenskap? Golfar du redan eller vill du kanske börja golfa? Välkommen på föreläsning om mental träning!

Arboga GK bjuder in till föreläsning med Maria från Hjärnvilja 25 mars kl 14-16 i Rotundan, Arboga. Vi bjuder på fika! I samarbete med RF-SISU Västmanland är detta kostnadsfritt.

Efter föreläsningen kommer vi köra igång våra populära golfträningar för dig som redan golfar och erbjuda prova på-tillfällen till dig som vill börja.

Samarit startade sitt företag Hjärnvilja 2009 och har sedan dess hjälpt idrottare inom en mängd olika idrotter med mental träning. Inte minst har Maria coachat flertalet golfare och vi har bjudit in henne för att inspirera oss till att spela ännu bättre golf.

Maria kommer guida oss igenom olika verktyg för att må och prestera bättre och hon bjuder in till att möta våra specifika frågeställningar.

Så se till att klura på frågor och funderingar kring vår mentala värld så ses vi på denna spännande föreläsning. Väl mött!

**Medborgarhuset Rotundan Arboga 25/3 klockan
14.00-16.00**



Anmälan via länk: <https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1887925>
Scanna QR-koden med din telefon eller maila till Peter på peter.thelin@pgasweden.golf
alternativt. telefon: 0708-584 138