

# Unik **FLOW KURS**

**Utveckla dina mentala  
förmågor i sommar.**



**BOKSKOGEN  
GOLF ACADEMY**

# **Att träna hos Bokskogen Golf Academy är utvecklingskvalitet på en helt ny nivå.**

*Förmågan att kunna upprepa en skonsam svingrörelse och uppnå en för varje golfspelare naturlig och avslappnad teknik är fundamental.*

*Vägen dit bygger på att vi hela tiden fokuserar på kombinationen mellan teknik, fysik, mental träning och utrustning. Kunskapen, erfarenheten och insikten om detta har vi fått genom ett stort antal utbildningssteg och inte minst praktiska erfarenheter.*

## **Vår screeningprocess sätter grunderna**

Varje människokropp är unikt skapad.

Det innebär att varje individ har en unik sving och för att utveckla varje elev till att svinga på sitt naturliga och mest kraftfulla sätt inleds utbildningsresan med en fysisk screening där eleven genomgår en rad olika mätbara moment. Det avslutande steget av den inledande analysfasen är rörlighetsscreeningen som ligger till grund för ett helt individuellt anpassat träningsprogram för att snabbt och enkelt förbättra spelarens fysiska restriktioner. Resultatet blir en spegelbild av elevens biomekaniska förutsättningar som blir grunden till en repetitiv och för kroppen naturlig svingrörelse.

## **Vikten av mentala rutiner.**

Ytterligare en starkt avgörande faktor för om en golfspelare ska nå sin fulla potential, oavsett spelnivå, är om det mentala tillståndet för att kunna prestera infinner sig.

Av den anledningen ser vi den mentala träningen som en naturlig del i vårt träningskoncept.

## **Anpassad och finjusterad utrustning.**

För spelare som har en väl inarbetad och repetitivt fungerande teknik och där kroppens mobilitet samt dess kraftkällor redan nyttjas på ett bra sätt når vi snabbast en förbättring genom att fokusera på att anpassa och finjustera utrustningen.

Ser vi till att utrustningen optimalt passar både teknik, önskad bollbana och de viktigaste spelmomenten på golfbanan har spelaren fått en mycket god förutsättning till utveckling.

*Välkommen till en unik miljö att utvecklas i.*



Unik

## FLOW KURS

### Hur mentala rutiner skapas och används på banan.

*En starkt avgörande faktor för om en golfspelare ska nå sin fulla potential, oavsett spelnivå är om det mentala tillståndet för att kunna prestera infinner sig. Vi kombinerar teori och praktiskt utförande i hur mentala rutiner skapas för att kunna prestera på absoluta toppnivå.*

*Vi träffas vid 3 tillfällen och löpande mäter vi utvecklingen med hjälp av analysverktyget Focusband.*

#### GRUPP 1 DATUM

Måndagen den 27/6 kl 16-17  
Måndagen den 18/7 kl 16-17  
Måndagen den 1/8 kl 16-17

#### GRUPP 2 DATUM

Måndagen den 27/6 kl 17-18  
Måndagen den 18/7 kl 17-18  
Måndagen den 1/8 kl 17-18

#### DELTAGARE

Max 3 personer. Först till kvarn.

#### PRIS

1.699 kr/person

*Vi erbjuder även kursen för 2 personer till priset 1.999 kr/person*

#### TRÄNARE

##### PATRICK ODERLING

Patrick Oderling har arbetat med golf i en mängd olika roller sedan studietiden i Ystad på 80-talet. I kombination med sina olika framgångsrika tränar- och utvecklingsuppdrag har Patrick de senaste åren fördjupat sig i hur individens mentala tillstånd och dess sömn påverkar både prestation och resultat. Kunskapen inom dessa områden gör att Patrick idag har nära samarbeten med en mängd elitidrottare med alltifrån golfspelare till bowlingspelare, innebandyspelare och SHL-laget Malmö Redhawks och är idag en mycket uppskattad coach och föreläsare inom näringslivet.



Här kan du anmäla dig till kursen:

**ANMÄLAN**



**BOKSKOGEN**  
**GOLF ACADEMY**

Bokskogen Golf Academy | Torupsvägen 408-140 Bara  
040-406921 | [academy@bokskogen.com](mailto:academy@bokskogen.com)  
[www.bokskogengolfacademy.com](http://www.bokskogengolfacademy.com)