



Svenska Bangolfförbundet inbjuder till

# TJEJFEMMAN

2023-03-11--12

BGK Jönköping – Bangolf

**SPELPLATS**

BGK Jönköping, St:Göransvägen 31, Jönköping

**SPELFORM**

- Laget består av fem spelare (samt ev. reserver) inom distriktet, från flickor A till veteraner. Mixade lag, dvs spelare från två distrikt kan bilda ett gemensamt lag om det saknas tjejer inom distriktet
- Varje distrikt får delta med mer än ett lag
- "Man-mot-man" spel
- Vid stort antal lag kommer lagen att delas in i två eller flera grupper, med finalspel.

**UNDERLAG**

Filt

**ANMÄLAN**

Senast 5 mars 2023 till e-post: [tuula@tpm.se](mailto:tuula@tpm.se)  
PS! Glöm inte anmälan till mental träning.

Obs! Kom ihåg att be klubbarna registrera spelarna i HCP Online.

**STARTAVGIFT**

3 000 kr/lag inkl. träningsavgift för fredag (9/3)  
Avgiften faktureras av SBGF.

**TRÄNING**

Torsdag 9 mars kl 09.00-20.00. Dagskort gäller.  
Fredag 10 mars kl, 09.00-17.30 ingår i startavgiften  
Under träningstiden **skall** klubbdräkt bäras.

Undrar ni över något kan ni ringa Tuula Mörck 070-3976012.

Fredag mellan kl 18-21 finns möjlighet att delta i mental träning.  
Utbildningen är kostnadsfri för de tjejer som spelar Tjejfemman.  
Mer info på nästa sida. Anmäl deltagande samtidigt som anmälan till tävlingen.

Förslag på boende: Scanidc Elmia, bokningskod PRO10SE  
gäller för 10 % rabatt vid bokning innan den 9 februari 2023.



## Workshop – det mentala spelet för mer

### LUGN - GLÄDJE - STYRKA

Tänk dig att se målet istället för hindret och att låta dina positiva tankar styra dig istället för negativa. Lägg därtill att hitta glädjen trots resultat.

I den här workshopen delar Britt-Marie Syrén, licensierad mental coach, med sig av tips, idéer och övningar på hur du kan utveckla din bangolf oavsett vilken nivå du befinner dig på idag.

Låt det mentala spelet bli den värdefulla pusselbiten som tar din golf till nästa nivå tillsammans med din övriga träning.

### Workshop med tre fokusområden

1. **Behåll lugnet på banan** – här lägger vi fokus på att gå från rädsla, oro och stress till att hitta ditt lugn. Du får med dig tips och övningar som du kan göra både hemma och på banan. Koncentrationsträning, andning och rutiner blir tre fokusområden.
2. **Byt ut negativa tankar till positiva** – hur pratar du med dig själv på banan? Ger du dig själv de bästa förutsättningarna? Här får du möjlighet att bli din egen bästa coach på banan. Bra övningar och coachande frågor utlovas.
3. **Effektiva målbilder som gör skillnad** – när hjärnan och kroppen har ett tydligt mål att arbeta till så fungerar de mycket bättre ihop. Här får du möjlighet att inte bara sätta upp ett mål utan även göra en målbildsprogrammering. Vi går helt enkelt från nuläge till önskat läge.

Vem är då Britt-Marie? Förutom att själv gilla olika idrotter har, Britt-Marie Syrén, över 30 års gedigen erfarenhet av att arbeta med unga och vuxna från olika slags bakgrund som politiker, näringsledare, föräldrar, sjuksköterskor och studenter. Britt-Marie har levt sin kunskap för att hon varit i den och under åren kontinuerligt utbildat sig. Idag coachar Britt-Marie flera idrottsutövare i olika sporter. Genuina samtal och effektiva verktyg, så som Mental Träning, NLP och HRV, är det som gör skillnad och får effekt oavsett vad man vill uppnå.



**Britt-Marie Syrén**