

# Föreläsning med Jenny Hagman

## “Kom igång inför säsongen med Helheten i fokus!”

RF-SISU Småland bjuder in till en föreläsning om hur du förbereder dig på bästa sätt inför säsongen med både den mentala, fysiska och tekniska träningen i fokus

**Varmt välkommen** till en föreläsning med fokus på hur du förbereder dig på bästa sätt med fokus på helheten för att öka både din prestation och ditt välmående på och utanför golfbanan. Du kommer att lära dig grunderna i mental träning och hur du kan träna kroppen för att både hålla sig lugn, stark och rörlig under den kommande golfsäsongen.

Du får lära dig hur stress påverkar din teknik och hur du lär dig lösa både din hook, slice, duff och topp med hjälp av helheten i fokus och Jenny delar med sig av de vanligaste mentala spärrarna på golfbanan och hur du löser dem. Du kommer få lära dig att få med dig många effektiva och matnyttiga övningar, samt verktyg som du kan använda på golfbanan och i din vardag.



### Om Jenny

Jenny Hagman är f.d. golfproffs och har över 25 års erfarenhet som golftränare, coach och mental tränare. Hon har även varit VD och marknadschef inom näringslivet och är idag föreläsare, coach och yogalärare inom idrott och ledarskap. Jenny skrev sin första bok *Stolt, stark och säker – en bok om helhetsträning för golfare* år 2018 som nu har sålts i över 6000 exemplar och i december 2024 kom hennes andra bok *Whole in one – din resa till inre lugn, mental styrka och frihet*. Hon driver också podcasten *Idrott- och ledarskapspodden*, där du bland annat kan lyssna på intervjuer med både böckernas gästförfattare.

### Datum/tid/plats

Torsdagen den 12 mars 2026, kl. 18.00-20.00, Kalmar Golfklubb, restaurangen

### Målgrupp

Föreläsningen vänder sig endast till tjejer/kvinnor

### Kostnad

Föreläsningen är kostnadsfri!

### Anmälan

► [Anmäl dig här senast 6/3!](#) eller via QR-koden



**Småland**

### Kontaktperson

Marcus Arvidsson, RF-SISU Småland, tel. 036-34 54 23, [marcus.arvidsson@rfsisu.se](mailto:marcus.arvidsson@rfsisu.se)