

VORTRAG

MENTALTRAINING IM TENNIS



21. APRIL 2023

18:30 bis 20:00 Uhr


Gaststätte TC Bohlsbach

Eintritt 20 Euro pro Person

Fehler akzeptieren, auf den Punkt fokussieren, Ängste abbauen und mit mehr Willenskraft und den richtigen Handlungszielen enge Matches für sich entscheiden.

Das sind Themen, die jede:n Tennisspieler:in betreffen, aber nicht immer in der gewünschten Form umgesetzt werden können. Die Hintergründe dafür liegen im Leistungssport oftmals nicht im physischen Bereich, sondern im Mentalen. Genau auf diese Punkte gehen wir im Vortrag zum Thema „**Mentaltraining im Tennis**“ ein.

Im Rahmen des Vortrags werden wir auf die einzelnen Bestandteile sowie Ansatzpunkte des Mentaltrainings eingehen und diese mit Übungen verknüpfen. **Der Vortrag richtet sich speziell an die Eltern.** Ziel ist es, ein Bewusstsein für die Relevanz des Themas zu schaffen sowie mögliche Trainingsmöglichkeiten aufzuzeigen.

 WWW.HENRIKSINGLER.WEBFLOW.IO

 [MENTALCOACHING_HENRIKSINGLER](https://www.instagram.com/MENTALCOACHING_HENRIKSINGLER)



Henrik Singler
Mentalcoaching

