

Jeder Tennisspieler kennt es: Man spielt ein enges Match und dann im entscheidenden Moment scheint der Arm schwer zu werden, der Gegner unbesiegbar zu sein, oder man macht die dümmsten Fehler.

Neben den Schlagtechniken, die jeder Tennisspieler ausgiebig trainiert, ist der Kopf unser wichtigster **Mit-** oder oftmals halt auch der stärkste **Gegenspieler**. Aber wie trainieren wir unseren Kopf? Was können wir tun, um in entscheidenden Momenten besser zu sein? Wie bekomme ich meine Emotionen in den Griff und zeige meinem Gegner wie stark ich wirklich bin?

Zusammen mit der Mentaltrainerin

Blanca Bongartz

wollen wir euch die Möglichkeit bieten, in diesen komplexen Bereich des Mentaltrainings einzutauchen.

Mentaltraining

Strategien lernen, um mentale und emotionale Stärke zu erreichen
beruhend auf Freude und einer positiven Einstellung

Erfolg durch den gesunden Umgang mit Gefühlen und einem souveränen Umgang mit kritischen und schwierigen Situationen

Zeitraumen des Workshops

17. April – 21. April 2017

**Vormittags zwischen 09:30 und 13:30 oder zwischen 14:30 und 18:30 Uhr
im Clubheim der SG GFC Düren 99**

Das Training umfasst 4 h Coaching in Gruppen von 5-8 Personen.

Unkostenbeitrag: 80€ / Person

Anmeldefrist: 28. Februar 2017

(Gruppeneinteilung und Uhrzeit wird nach Anmeldeschluss bekanntgegeben - Als einzelner Block à 4h oder bis hin zu 4 Einheiten à 1h)

Infobroschüren zu Blanca Bongartz und dem Mentaltraining sind bei Thomas Gronimus erhältlich

Hiermit melde ich mich: _____ Basis Kurs

Alter: _____ Aufbaukurs

Tel. & eMail: _____

zum Workshop Mentaltraining bei Blanca Bongartz vom 17.-21. April 2017 verbindlich an.
Die Teilnahmegebühr in Höhe von 80€ bringe ich zum ersten Termin des Workshops mit.
Nicht erscheinen zum Workshop entbindet mich nicht von den Kosten.

Ort, Datum

Unterschrift (Erziehungsberechtigter)