

Mentales Fitnessstraining zum Saisonstart

- ✓ **Volle Konzentration**
- ✓ **Schnelle Reaktionen**
- ✓ **Taktisches Geschick**

Das sind drei **zentrale Erfolgsfaktoren im Tennismatch!**
Denn über Sieg oder Niederlage entscheidet im Tennis oftmals der Kopf.

Nutzen Sie die Chance und bieten Sie Ihren Clubmitgliedern **zwei ganz besondere Events** zur Vorbereitung auf die anstehende Saison!

Brainwalking für Mannschaften:



Auf einer leichtem Walkingrunde erfahren Sie, wie Sie sich mit Hilfe gezielter Übungen in nur 5-10 Minuten mental optimal für Ihr Match rüsten können – für mehr Erfolg und Gelassenheit im Spiel!

Dauer: 1 - 1,5 Stunden
Termine: nach Vereinbarung
Teilnehmerzahl: mind. 6, max. 12 Personen
Kosten pro Person: 8,- € + Spesen

Impulsvortrag im Clubhaus:

„Mentale Aktivierung vor dem Tennismatch – hellwach im Kopf in 5-10 Minuten!“



In einem „bewegten Vortrag“ erhalten Sie eine praxisorientierte und sofort umsetzbare Anleitung dafür,

- ⇒ wie vom ersten Punkt an voll konzentriert auf dem Platz stehen
- ⇒ wie Sie Konzentrationslöcher wirksam abfedern
- ⇒ wie Sie Ihre Leistung durch Ernährung und Trinkverhalten positiv beeinflussen

Dauer: 1 - 1,5 Stunden

Termine: nach Vereinbarung

Teilnehmerzahl: mind. 6 Personen

Kosten pro Vortrag: 120,- € + Spesen

Jetzt Termine sichern!

Referentin: Vera Thumsch

MAT-Trainerin und langjährige Mannschaftsspielerin, Autorin, Dozentin in der Erwachsenenbildung

Vera Thumsch
Gehirn- und Gedächtnistraining



Schreinerstr. 21 | 70771 L.-Echterdingen | Tel. 0176/84235426
E-Mail: Vera.Thumsch@denknatur.de | www.denknatur.de