

Spiel, Satz & Sieg - Mentales Fitnessstraining zum Saisonstart

Holen Sie Ihren Tennisverein aus dem Winterschlaf und stimmen Sie sich mit zwei besonderen Mitglieder-Events auf die neue Sommersaison ein!



Foto: Vera Thumsch

Impulsvortrag für Alle:

„Optimale Matchvorbereitung mit mentalem Aktivierungstraining!“

In diesem Mitmach-Vortrag erhalten Sie eine praxisorientierte und sofort umsetzbare Anleitung dafür,

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

Dauer: 1,5 Stunden

Termine: nach Vereinbarung

Teilnehmerzahl: mind. 10 Personen

Kosten: 350,- € (inkl. MWSt. und zzgl. Fahrtkosten)

Brainwalking für Mannschaften:

Auf einer leichten 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 in der kommenden Saison!

Dauer: 75-90 Minuten

Termine: nach Vereinbarung

Teilnehmerzahl: 6-12 Personen

Kosten: 150,- € pauschal,

(mehr als 12 Personen: jede weitere Person 10,- €, Preise inkl. MWSt. und zzgl. Fahrtkosten)



Foto: Peter Detzel

Machen Sie sich die aktuellen Erkenntnisse aus der Hirnforschung auch im Tennis zu Nutze und präsentieren Sie sich mit als attraktiver Verein am Puls der Zeit!

Kontaktieren Sie mich gerne für ein unverbindliches Vorabgespräch!