

**Workshop:
27. April 2014**

Mental fit in die Medenrunde

Konkrete Tipps und Tools von Spitzensportlern lernen !



**Coach:
Andreas Prause**

Executive Coach & Direktor,
MENTALLY FIT INSTITUTE
sa/nv www.mentallyfit.de



Erfolge:

U21 Hockey Nationalmannschaft Belgien Männer, Annika Beck Top 50 WTA, Fußball-Bundesliga-Profis Werder Bremen, Mainz 05, Borussia Dortmund

Ziele:

Ganz konkrete Tipps und Tools um mental stärker zu werden => besser Tennis zu spielen!

Programm:

on court: Mental stark...eigentlich ganz einfach. 30 min
off court: Flow, das Geheimnis von Spitzenleistungen. 15 min
on court: praktische Übungen. 30 min

break 10 min

on court: Entspannung—hier wird das Spiel gewonnen 10 min
on court: Praktische Übungen ca. 35 min
off court: Konkrete Aktionen, um mein Spiel ab morgen zu verbessern! 10 min

Datum:

27. April 2014
Erwachsene von 9.30 bis 12.00 Uhr
Jugendliche von 12.30 bis 15.00 Uhr

Ort:

TV-Osterath, Kranenburger Str. 2

Kosten:

75,- Euro Pro Person

Teilnehmerzahl:

Maximal 12 Personen auf 3 Plätzen
(4er-Gruppen)

Infos und Anmeldung:

Luis Elias: 0177 58 303 64

