

**Workshop:  
15. November  
2015**

# Mentaltraining

**Konkrete Tipps und Tools von Spitzensportlern lernen !**



**Coach:  
Andreas Prause**

Executive Coach & Direktor,  
MENTALLY FIT INSTITUTE  
sa/nv [www.mentallyfit.de](http://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:**

15. November 2015  
Erwachsene von 10.00 bis 12.30 Uhr  
Jugendliche von 13.00 bis 15.30 Uhr

## **Ort:**

TV-Osterath, Kranenburger Str. 2

## **Kosten:**

85,- Euro Pro Person

## **Teilnehmerzahl:**

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

## **Infos und Anmeldung:**

Luis Elias: 0177 58 303 64

