



operated by **TTT**  
**Tommys Tennis Team**

## Tennis-Camp und Mental-Coaching für Kids und Jugendliche

06.07. - 09.07.2020

### Uhrzeit / Umfang:

Montag bis Donnerstag jeweils von 9.00 - 14.00 Uhr  
4 Einheiten á 5 Stunden inkl. ca. 1/2 Std. Mittagspause (für Obst und Getränke wird gesorgt)

### Dauer:

3 Stunden Tennis „on Court“ plus 1,5 Std. digitales Mental-Coaching (an drei Tagen)

### Inhalte „on Court“:

Verhalten vor, im und nach dem Match

Eure Trainer von **TTT**

### Inhalte des Mentaltrainings:

„Denken wie ein Champion“

externe Experten

**Zielgruppe:** von **TTT** besonders empfohlen für Mannschafts- und Turnierspieler/innen ab 12 Jahre

### Preis:

TG Bochum 49 - Mitglieder € 200,-

Nicht-Mitglieder € 210,-

Wegen „Corona“ begrenzte Teilnehmerzahl !!! **First come, first serve**



operated by TTT  
Tommys Tennis Team

## Mental-Coaching, Warum?

Tennis ist eine Sportart, bei der es auf vieles ankommt. Doch Technik, Kondition und Koordination sind nicht alles. Was braucht es, um in ein verloren geglaubtes Match nochmals zurückzukommen oder die entscheidenden „Big Points“ zu gewinnen?

Es ist vor allem eine Frage der mentalen Einstellung – oder, wie Boris Becker einmal sagte:  
**„Gewonnen und verloren wird zwischen den Ohren.“**

## INHALTE

- Was Champions tun, um ihre persönlichen Herausforderungen zu meistern
- Welche Eigenschaften alle Champions gemeinsam haben
- Warum die mentale Einstellung eine Frage der persönlichen Wahrnehmung ist
- Wie man negative Programme erkennt und ins Positive umkehrt
- Wie Champions mit Niederlagen und Rückschlägen umgehen
- Warum – richtiges – Jammern die Lösung ist
- Wie ich ein 5 Kugel-Spieler und Champion meines (Tennis-) Lebens werde

## NUTZEN FÜR DIE TEILNEHMER

- Teilnehmer erfahren, warum die mentale Einstellung ein entscheidender Erfolgsfaktor ist
- Teilnehmer lernen praxiserprobte Methoden aus dem mentalen Training kennen
- Teilnehmer können diese wertvollen mentalen Techniken in ihrem Alltag anwenden und umsetzen, auf und neben dem Tennisplatz. Vor allem aktuell ist das richtige Mindset natürlich wertvoller denn je.