

Jetzt Termine sichern!

# Mentales Fitnessstraining zum Saisonstart – Mitmachen und schon im nächsten Match profitieren!

- ✓ 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 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:** 1 - 1,5 Stunden  
**Termine:** nach Vereinbarung  
**Teilnehmerzahl:** mind. 6, max. 12 Personen  
**Kosten:** auf Anfrage

## 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:** auf Anfrage

## **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](mailto:Vera.Thumsch@denknatur.de) | [www.denknatur.de](http://www.denknatur.de)



Jetzt Termine sichern!