

Jeder Tennisspieler kennt es: Man spielt ein enges Match und dann im entscheidenden Moment scheint der Arm schwer zu werden, der Gegner unbesiegbar zu sein, oder man macht die dümmsten Fehler.

Neben den Schlagtechniken, die jeder Tennisspieler ausgiebig trainiert, ist der Kopf unser wichtigster **Mit-** oder oftmals halt auch der stärkste **Gegenspieler**. Aber wie trainieren wir unseren Kopf? Was können wir tun, um in entscheidenden Momenten besser zu sein? Wie bekomme ich meine Emotionen in den Griff und zeige meinem Gegner wie stark ich wirklich bin?

Zusammen mit der Mentaltrainerin

**Blanca Bongartz**

wollen wir euch die Möglichkeit bieten, in diesen komplexen Bereich des Mentaltrainings einzutauchen.

### Mentaltraining

Strategien lernen, um mentale und emotionale Stärke zu erreichen  
beruhend auf Freude und einer positiven Einstellung  
Erfolg durch den gesunden Umgang mit Gefühlen und einem souveränen Umgang mit kritischen und schwierigen Situationen

### Zeitraumen des Workshops

**21. März – 24. März 2016**

**Vormittags zwischen 09:00 und 12:00 im Clubheim vom TC RW Jülich**

täglich 1h Coaching in Gruppen von 5-8 Personen

Unkostenbeitrag: 80€ / Person

**Anmeldefrist: 29. Januar 2016**

(Gruppeneinteilung und Uhrzeit wird nach Anmeldeschluss bekanntgegeben)

Infobroschüren zu Blanca Bongartz und dem Mentaltraining sind bei Thomas Gronimus erhältlich

Hiermit melde ich mich: \_\_\_\_\_

Alter: \_\_\_\_\_

Tel. & eMail: \_\_\_\_\_

zum Workshop Mentaltraining bei Blanca Bongartz vom 21.-24. März 2016 verbindlich an.  
Die Teilnahmegebühr in Höhe von 80€ bringe ich zum ersten Termin des Workshops mit.  
Nicht erscheinen zum Workshop entbindet mich nicht von den Kosten.

Ort, Datum

Unterschrift (Erziehungsberechtigter)