

TOBIAS MEYER

HEINER BOOS



MARCEL STIEHL



COACH
KRAJNO
TENNIS



DENKEN WIE EIN CHAMPION

Das digitale Oster-Tenniscamp 2020 für mentale Stärke auf und außerhalb des Platzes – jetzt erst recht...

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 zurück zu kommen 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.“**

Mit der richtigen Mentalen Einstellung wird man nicht unbedingt geboren -man bekommt sie durch ein gezieltes Training. In diesem 3-teiligen digitalen Oster-Tenniscamp werden jugendliche Tennisspieler (und deren Familien) an das mentale Training herangeführt und ihnen wird dabei die Bedeutung eines starken Mindsets vermittelt. Ziel des Kurses ist es, die jungen Menschen zu inspirieren, das Heft selbst in die Hand zu nehmen und sich auf den Weg zu machen – auf und neben dem Tennisplatz. Gerade jetzt sind die richtigen, positiven Gedanken und mentale Stärke wichtiger denn je.

ZIELGRUPPE

Ideal für Jugendliche
im Alter von 10 – 17 Jahren

GRUPPENGROSSE

20 - 30 Teilnehmer
First come, first serve

TERMINE

3 Trainings a 90 Minuten pro Camp

Camp 1 13.-15.04. je 10:15 - 11:45 Uhr

Camp 2 13.-15.04. je 14:15 - 15:45 Uhr

Camp 3 16.-18.04. je 10:15 - 11:45 Uhr

Camp 4 16.-18.04. je 14:15 - 15:45 Uhr

Termine unter Vorbehalt, je nach Teilnehmerzahl
finden nur Camp 1 und 3 statt

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
- Was mein Spiegelbild über meine mentale Einstellung verrät
- 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 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, denn vor allem aktuell ist das richtige Mindset natürlich wertvoller denn je...

DURCHFÜHRUNG

über die Online-Plattform ZOOM
www.zoom.us

PREIS

60 Euro pro Camp (3 x 90min) und Teilnehmer

ANMELDUNG

TEC Waldau Geschäftsstelle:
thomas.buerkle@tecwaldau.de
Anmeldeschluss Samstag, 11.4.

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Überweisung bis spätestens 2 Tage vor Beginn des Camps an:
Tobias Meyer, IBAN: DE84604914300569948002 oder PAYPAL: hello@meyertobias.de
Verwendungszweck: Camp 1/2/3/4 + Name des Teilnehmers + Verein

DIE COACHES

Tobias Meyer, 35 Jahre



Mental-Trainer, Tennistrainer,
Tennisspieler, hilft seinen mentalen
Schützlingen und Firmenkunden
deren Potentiale zu entfalten

Instagram @tobiasmeyer84
www.meyertobias.de
hello@meyertobias.de

Heiner Boos, 48 Jahre



Mental-Trainer, Tennisspieler,
Familienvater, begleitet als
Change-Manager die Umsetzung
von Veränderungen bei
Menschen und Organisationen

Instagram @heinerboos
heinerboos@mentalizer.de

STIMMEN UND EINDRÜCKE DER LETZTEN COACHINGS

...vielen Dank! War eine tolle Erfahrung. Meine Tochter hat die Hausaufgaben noch am selben Tag gemacht und wir haben die Gedanken dazu gemeinsam konstruktiv reflektiert. Beim nächsten Mal sind wir gerne wieder mit dabei. Heike N.

...vielen Dank an euch beide für Euer Engagement und dass ihr unsere Kids in dieser außergewöhnlichen Situation unterstützt. Unser Sohn fand die Inhalte klasse und ist das nächste Mal gerne wieder mit dabei. Tina S.

...lieben Dank! Es hat Spaß gemacht zuzusehen, wie meine Tochter einmal angefangen hat, über das von Euch Gesagte nachzudenken. Anke H.

...vielen Dank für die 3 tollen Coachingeinheiten. Für unseren Sohn war es eine tolle Erfahrung und hat ihm extrem viel Spaß gemacht. Wenn die Tennis-Saison wieder losgeht, hofft er einiges von dem umsetzen zu können, was ihr den Kids mitgegeben habt. Tina

...Vielen Dank auch von uns! Hat viel Spaß gemacht und gute Gedankenanstöße gegeben. Veronika

...war sehr gut! Würde gerne alle 14 Tage einen mentalen Impuls von Euch bekommen. Peter

...Euer Workshop heute Morgen war super. Die Themen waren sehr gut ausgesucht, so dass die Kinder, ohne es zu merken in sich gehen konnten. Es war so dynamisch und interaktiv, so dass ihr das Interesse und die Aufmerksamkeit der Kinder über die gesamte Dauer richtig geweckt habt. Gut gemacht!

