

TENNIS - TEAMS



Bildquelle: DAJOHA



Verbessert eure Teamleistung und euer Tennis durch mentale Stärke!

Mentale Stärke kann man isoliert trainieren, gleichzeitig aber auch in das Tennistraining einbauen und somit die Einzel- und Teamleistung fördern. Besonders im Mannschaftssport entscheiden positive Herangehensweisen als Team. Investiert neben der Technik, Taktik und dem körperlichen Training in Mental-Coaching und holt dadurch noch mehr Potenzial aus euch heraus. Durch meine langjährige Erfahrung zeige ich euch wie ihr eure Leistungen im Match umsetzen könnt und als Team fungiert.

Die Schwerpunkte:

Mentale Vorbereitung für die Mannschaftsmeisterschaft
Entscheidende Faktoren für Erfolg und Misserfolg
Verknüpfung individueller Stärken im Team und Match
Stärkung von Teamspirit und mentaler Stärke



Petra
Russegger

Petra Russegger, MBA

- Spitzensport Tennis: Ehemalige WTA Nr. 255
- Staatl. geprüfte Tennistrainerin
- Diplomierte Mentaltrainerin
- IOC Diplom „Mental Health in Elite Sport“
- 8 Jahre Nationaltrainerin des ÖTV
- ITF Grand Slam Player Development Programm Touring Coach international
- Ausbildungsreferentin des ÖTV für Tennistrainer/innen
- Vortragende bei Tenniskongressen der ITF, Tennis Europe, DTB, Tennis Asia, Mentorin „Ladies in Tennis“, uvm.



1 Tages-Workshop

(Zeiten flexibel - als Beispiel)

10:00 - 11.45 Theorie
12:00 - 14:00 Praxis on Court
15:00 - 16.15 Theorie
16:30 - 18:00 Praxis on Court

Preise und Termine
auf Anfrage (mind. 5 TN)

Abend-Seminar

3 Abende

(Zeiten flexibel - als Beispiel)

19:00 - 21.00 interaktiver
Workshop

Preise und Termine
auf Anfrage

Individuelle Angebote:

- Mitreise zu Team-Camp
- Online Coaching
- Begleitung von Team-Training
- 10 Einheiten vor MMS

Preise und Termine auf Anfrage