



MENTAL TRAINING

Mit Peter Straub und Cordula Mezias

Für starke Nerven auf dem Platz und im Leben.

Die TIF Tennis Academy bietet allen Tennisspielerinnen und Tennisspielern ein exklusives Mentaltraining an, um die mentale Stärke und ein gutes MINDSET zu fördern, damit das volle Potential auf und neben dem Platz abgerufen werden kann.

Dauer:	Kurs 1	u14	17.00 - 18.00 Uhr
	Kurs 2	14+	18.15 - 19.15 Uhr

Kursdaten **26.11.2025 / 10.12.2025**
07.01.2026 / 21.01.2026 / 11.02.2026 / 11.03.2026 / 25.03.2026

Ort Tenniscenter Paradies, Allschwil

Schwerpunkte **Selbstvertrauen, Umgang mit Druck, Wettkampf vorbereitung**
Umgang mit Niederlagen, Fokus ect.

Kosten CHF 210.- für 7x Mentalcoaching

Anmeldeschluss 24.11.2025

Anmeldeformular MENTALTRAINING

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende Daten Mentaltraining an:

Kurs 1 17-18 Uhr

Kurs 2 18.15-19.15 Uhr

Name: _____ Vorname: _____ Geburtsdatum: _____

e-Mail: _____ Handy: _____

Strasse: _____ PLZ/Ort: _____

Datum Unterschrift

Anmeldung an: nicole@tif.ch

Bei Fragen: Nicole Züger 079 333 74 69