

MENTALTRAINING

Mit Peter Straub und Cordula Mezas

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, Wettkampfvorbereitung Umgang mit Niederlagen, Fokus ect.		
Kosten	CHF 210.- für 7x Mentalcoaching		
Anmeldeschluss	24.11.2025		

Anmeldetalon 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 _____