

# Mentales Vorbereitungssymposium .....2018.....



**Markus Holthaus**

*Dipl.-Sportlehrer, DTB A-Trainer, Cardiotrainer*

*Hummelsbroich 26  
51427 Bergisch Gladbach*

*Mobil: 0 173 - 6 73 45 64*

*info@tennisschule-holthaus.de*

*www.tennisschule-holthaus.de*

**!!!!Mental stark ins nächste Match –  
mit Spaß zum Erfolg!!!!**

## **Teilnehmerkreis:**

Erwachsene, die sich gezielt auf die Saison vorbereiten wollen und ihre mentalen Fertigkeiten hinsichtlich von Stressbewältigung/Nervosität in Wettkampf/Leistungssituationen verbessern möchten. Wie bekomme ich unter Druck den richtigen Zustand um erfolgreich zu spielen?

## **Termin:**

Donnerstag, der 19.04.2018 ab 19.00 Uhr im Clubhaus oder

Mittwoch, der 25.04.2018 ab 19.00 Uhr im Clubhaus

Dauer ca 90 min

## **Leitung:**

Sylvia Brass

Heilpraktikerin(Psychotherapie), systemische Beratung und Therapie(DGSF)

Wingwave Coach, Stressprävention

## **Anmeldung:**

**bis zum 15.04.2018**

unter: [holthaus@netcologne.de](mailto:holthaus@netcologne.de) oder 0173 6734564

## **Inhalte:**

Stressbewältigung in Wettkampf /Leistungssituationen

## **Preis:**

**10 Euro**

**Auf einen intensiven Workshop mit euch freut sich**

**Markus und Team**