

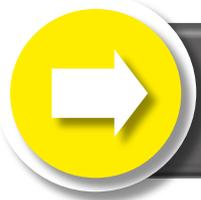
Mindful Tennis

Schnupper - Gruppentraining



Kurzbeschreibung des 90 Minuten Trainings

- Begrüßung und Vorstellung
- Aufbau von Bewusstheit für die eigene Motivation
- Mindful Tennis: Impulsvortrag (30 Minuten)
 - Was ist Achtsamkeit?
 - Wie kann sie uns helfen, besser auf uns und andere aufzupassen?
 - Was sind die Spiele im Inneren?
 - Wie kann sie uns helfen gelassener Tennis zu spielen?
 - Wie schwer ist es 10 Minuten im Hier und Jetzt zu bleiben?
 - Alle Teilnehmer erhalten ein elektronisches Handout
- Mindful Tennis: Training erleben (40 Minuten)
 - Einspielen
 - Visualisierung „Look & Learn“
Wie sieht der Bewegungsablauf einer Vor – und Rückhand aus?
 - Fokussierung
Die Aufmerksamkeit bewusst auf den Ball richten
 - Grundschnitte trainieren
- Abschlussrunde und Bewusstmachung der Learnings
- 90 Minuten mit maximal vier Teilnehmer*innen



**Achtsamkeit kann jedem gesunden Menschen hilfreich sein,
gelassener erfolgreich Tennis zu spielen oder es zu lernen!**