

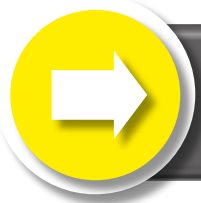
# Mindful Tennis

## 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!**