

Tennispsychologie Forum 2024

Thema «Wenig Training, wenig Matches - wie soll ich in zwei Monaten im Interclub performen?»

**PRÄSENZ-
UND ONLINE-
KURS**

Samstag, 9. März 2024

Präsenz: Jan Group Arena, Roger-Federer-Allee 1, 2504 Biel

Online: via Zoom

Programm (Änderungen vorbehalten)

12.30–14.00 Uhr	Registrierung und Stehlunch der Swiss Tennis Arena / Einloggen Zoom
14.00–14.15 Uhr	Begrüssung und Eröffnung des Tennispsychologie Forums
14.15–15.30 Uhr	«Strategien und Tipps zum Umgang mit negativen Gedanken und Emotionen im Match» <ul style="list-style-type: none">• Inputreferat, praktische Übungen und Diskussion• Nina Nittinger (Buchautorin und Mentaltrainerin) und Jürg Bühler (Sportpsychologe und Leiter Ausbildung/Entwicklung Swiss Tennis)
15.30–16.00 Uhr	Pause
16.00–17.15 Uhr	«Optimieren Sie Ihre Vorbereitung und erbringen Sie Ihre beste Leistung, wenn es am wichtigsten ist» <ul style="list-style-type: none">• Inputreferat, praktische Übungen und Diskussion• Dr. Olivier Schmid (Sportpsychologe)
17.15–17.30 Uhr	Zusammenfassung und Abschluss

Zielgruppe

Dieses Forum richtet sich an alle interessierten Tennisspieler:innen, die ihre Leistung im Match verbessern wollen

Kosten

CHF 25.00 online über Zoom
CHF 35.00 in Biel (inkl. Lunch)

Anmeldung

Bis spätestens 10. Februar 2024

Swiss Tennis
Roger-Federer-Allee 1
Postfach
CH-2501 Biel

Telefon +41 32 344 07 07
info@swisstennis.ch

www.swisstennis.ch/forum