

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