



TRAU DICH! – ENGAGIER DICH!

1. Digitaltag Mentaltraining, 13. März 2021 Mental stark starTTen

Was ist Mentaltraining eigentlich? Wie kann ich mit Mentaltraining meine Leistung im Tischtennis verbessern? Wie starte ich am besten mit mental Training?

Wann	Samstag, 13. März 2021, 10:00 bis 15:00 Uhr
Wer	Junge Tischtennisspieler:innen zwischen 16 und 26 Jahren, die etwas bewegen wollen!
Wo	Die Veranstaltung findet digital in Zoom statt.
Was	Mentales Training ist sowohl im Tischtennis als auch im Alltag wichtig. Patrick Thiele, ausgebildeter Mentaltrainer und Stressmentor, der u.a. Olympia-Siegern und Weltmeistern dabei hilft die Kontrolle über ihren Kopf zu übernehmen und ihre mentale Stärke weiter zu steigern, möchte euch praxisnah zeigen, wie ihr Mentaltraining in euren Alltag einbauen könnt.
Anmeldung	Bis Donnerstag, den 11. März 2021 Online-Anmeldeformular
Kosten	Die Teilnahme ist kostenlos.
Kontakt	Markus Schürmann, Jugendbildungsreferent Deutsche Tischtennis-Jugend E-Mail: schuermann.dttb@tischtennis.de

Gefördert vom: