

# B-/C-TRAINER:IN FORTBILDUNG

PSYCHOLOGISCHE & MENTALE THEMEN IM TENNIS (15 LE)



WÜRTTEMBERGISCHER TENNIS-BUND E.V.  
Bundesstützpunkt und Landesleistungszentrum



BSP+LLZ STUTTGART-STAMMHEIM

10 LE

## WORKSHOPS



**Workshop 1 – BETTINA HAFNER:** Vom Selbstcheck bis zur Matchroutine – mentale Tools vor, während und nach dem Spiel



**Workshop 2 – STEPHAN PFAU:** Erfolg beginnt zwischen den Ohren: "Gedanken und Druck meistern, um in dein Element zu kommen"



**Workshop 3 – IVONNE HERR:** Zwischen Herzschlag und Aufschlag: Trainerkompetenz für emotionale Resilienz – Spieler:innen dabei unterstützen, Herr:in der Lage zu bleiben



## VORTRAG PROF. DR. SCHWARZER

- Grundlagen des psychologisch orientierten Trainings
- Kommunikative Aspekte des Tennistrainings
- Einblicke in das mentale Training im Jugendbereich (off-Court)
- Spiel- und Übungsformen zur Leistungsstabilisierung unter Druck
- Spielformen zur Verbesserung von Antizipation und Wahrnehmung

**TAG 1 – 07. MÄRZ 2026**

5,66 LE

## VORTRAG MICHAEL BERRER



- Persönlichkeitstypen im Sport
- Die Rolle von Gefühlen im Sport
- Körpersprache und Gesprächsführung
- Kommunikation Trainer – Spieler
- **MENTAL ON COURT:** Weitere Trainingsformen für Mentale und PSYCHOLOGISCHE THEMEN

**TAG 2 – 08. MÄRZ 2026**

## ANMELDUNG & WEITERE INFOS



**SCAN HERE**

**UNSERE REFERENT:INNEN**

