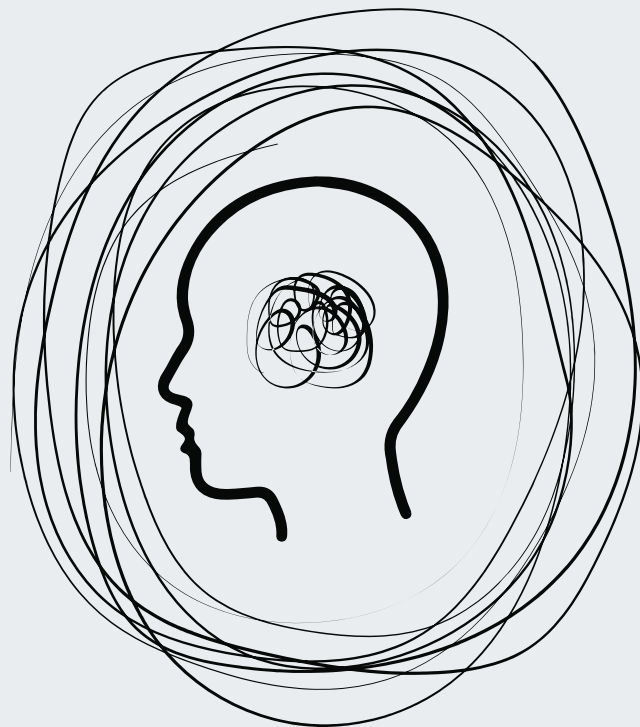




MENTALE STÄRKE IM TISCHTENNIS



ZIELGRUPPE

Für alle Tischtennispieler:innen ab 16 Jahren:
vom Breiten- bis zum Leistungssport.

Es steht 9:9 im Entscheidungssatz, deine Hand zittert und klares Denken fällt dir schwer. Kennst du das? Dann ist dieser **partizipative Kurs** genau das Richtige für dich!



INHALTE

- Nervosität meistern
- Negative Selbstgespräche umformulieren
- Selbstbewusstsein stärken
- Dein Anliegen



ECKDATEN

- **Wann:** Sonntag, 17. November 2024, 09:00–16:00 Uhr (inkl. Mittagspause)
- **Wo:** uniTTed spinners Tischtennis, Sägereistrasse 21, 8152 Opfikon
- **Teilnahmegebühr** (exkl. Verpflegung)
 - 16-18 Jahre CHF 120.-
 - Aktive CHF 150.-



KURSLEITUNG

Rahel Aschwanden
Sportpsychologin &
ehem. Nationalspielerin

Michael Grunder
Sportpsychologe

Fragen?
rahel.aschwanden@
swisstabletennis.ch



ANMELDUNG UND VORAUSZAHLUNG BIS 31. OKT. 2024

[Hier anmelden](#)

Postcheckkonto STT
IBAN: CH47 0900
0000 3001 7200 8

