

# WORKSHOPS - SPORTMENTALTRAINING

## ZEITEN und THEMEN

- 21.05.2016 von 11<sup>°</sup>-13<sup>°</sup> - Aktivierung und Entspannung
- 26.05.2016 von 15<sup>°</sup>-17<sup>°</sup> - Vorstellungstraining
- 12.06.2016 von 15<sup>°</sup>-17<sup>°</sup> - Konzentration
- 19.06.2016 von 15<sup>°</sup>-17<sup>°</sup> - Selbstbewusstsein/Umgang mit Angst/Nervosität

- ✓ Dauer: ca. 2 Stunden
- ✓ Ort: Tenniscenter La Ville, Kirchfeldgasse 5, 1230 Wien  
([www.laville.at](http://www.laville.at))
- ✓ Kosten: 10€ pro Workshop
- ✓ Anmeldung bitte per Mail an: [b.reinisch@laville.at](mailto:b.reinisch@laville.at)

