

LADIES IN TENNIS

ÖTV Trainerinnen WORKSHOP, 11.11.2023
Rannersdorf | Schwechat



 Bundesministerium
Kunst, Kultur,
öffentlicher Dienst und Sport

WORKSHOP

Datum: 11.11.2023

Zeit: 9.00 – 12.00 Uhr

Workshop 1: Coaching Tools für Trainerinnen

Dr. Lisa Tomaschek-Habrina, MSc

9.00 - 10.45 Uhr

- die Big 5 des mentalen Erfolges
- Neurobiologische Faktoren des mentalen Arbeitens
- Übungen und kleine Tools zur Selbstregulierung, zum Abschalten und Fokussieren

Workshop 2: Zyklusbasiertes Training

Philipp Wessely, MSc

11.00 – 12.00 Uhr

- Ansätze zur Trainingssteuerung für Tennisspielerinnen
- Was ist zyklusbasiertes Training?
- Welche Unterschiede sind bei der Trainingssteuerung bzw. im athletischen Bereich zu berücksichtigen?
- In welcher Zyklusphase ist der Trainingseffekt/die Leistungsfähigkeit bei Athletinnen besonders hoch?
- Welche Apps bzw. neue Trainingstools können zyklusbasiertes Training unterstützen?



ORGANISATION

ÖTV LADIES IN TENNIS

Trainerinnen - Workshop in Rannersdorf | Schwechat

11.11. von 09.00h - 12.00 Uhr

ADRESSE:

Tennis Weber – Rannersdorf

Wallhofgasse 5, 2320 Schwechat

Es gibt einen Parkplatz direkt bei der Tennisanlage.

ANMELDUNG: per Email an petrussegger@hotmail.com

Der Workshop ist KOSTENLOS – jedoch ist eine Anmeldung erforderlich!

ZUSATZINFOS:

**Alle Teilnehmerinnen erhalten eine Eintrittskarten für den Billie Jean King Cup an diesem Nachmittag ab 13 Uhr für das Match Österreich – Mexiko im Multiversum Schwechat (Karte kann beim ÖTV Stand abgeholt werden – freie Sitzplatzwahl falls Partner:innen mitkommen).*

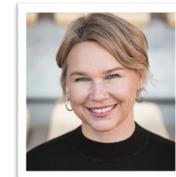
*** ggf. kann sich der Kursort noch direkt in das Multiversum ändern – wir informieren euch bei einer Änderung direkt.*

ALLE INFOS AUCH UNTER: [ÖTV Website Ladies in Tennis](#)

KONTAKTPERSON bei jeglichen Fragen

Petra Russegger, MBA

ÖTV Mentorin für Trainerinnen



Koordinatorin des Workshops

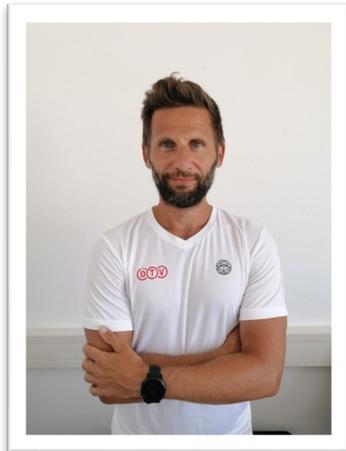
- petrussegger@hotmail.com
- Tel.: 0650 8920346



REFERENTEN

Dr. Lisa Tomaschek-Habrina, MSc

Jg. 1969, Leitung des Departments Mental Health an der ESBA (European Systemic Business Academy), Lehrbeauftragte für systemisches Coaching. Im Business-, Gesundheits- und Mentalcoaching sowie im Leadership Development tätig. Lisa arbeitet als Senior Coach des ACC (Austrian Coaching Council) mit Menschen aus dem Sport, der Kultur und Wirtschaft, ist Psychotherapeutin, Keynotespeakerin und Autorin von Fachbüchern und – artikeln zum Thema Mental Performance und Burnoutprävention. Seit 32 Jahren verheiratet, 2 erwachsene Kinder. Näheres unter www.lisatomaschek.at



Philipp Wessely, MSc

Philipp Wessely MSc ist seit mehr als 15 Jahren im Leistungssport als Trainer aktiv und arbeitet mittlerweile als Konditionstrainer beim Österreichischen Tennisverband. Er konnte im Zuge unterschiedlicher Sportarten (Leichtathletik/Sprint&Ausdauer/Golf/Ballet, Fussball etc.) Erfahrungen hinsichtlich zyklusbasiertem Training sammeln. Im Rahmen seiner Tätigkeit beim ÖTV ist er für die Entwicklung der sportwissenschaftlichen Strukturen innerhalb des ÖTV verantwortlich und steuert auch die physische Entwicklung/Betreuung diverser Spitzenspieler im Leistungszentrum Südstadt.