

TRAINERINNEN - WORKSHOP

„Zyklusbasiertes Training“ und „Mentales Training im Kids- und Jugendalter“

04. NOVEMBER 2023 | INNSBRUCK



Bundesministerium
Kunst, Kultur,
öffentlicher Dienst und Sport

LADIES IN TENNIS

Der Workshop ist speziell für **alle tennisinteressierte Damen** konzipiert, die den Tennissport mit fundiertem Wissen, Engagement, Freude und Spaß als Lehrperson vermitteln wollen und sich ehrenamtlich, Haupt- oder nebenberuflich engagieren. Es soll ein **Austausch** unter bestehenden Übungsleiterinnen bis Trainerinnen, Sport- und Jugendfunktionärinnen stattfinden und neue angesprochen werden. **Der Workshop gilt als Informations- und Weiterentwicklungsveranstaltung** im Rahmen des Projektes des ÖTV in Kooperation mit dem TTV und Bundesministeriums für Kunst, Kultur, öffentlicher Dienst und Sport „**Ladies in Tennis**“.

Ziel des Workshops

Den Schwerpunkt bilden zwei Inhalte:

- **Tennis&Frauen** mit einem speziellen Blick darauf, welchen Herausforderungen sich Spielerinnen stellen; Lösungsansätze, um Problemen nachhaltig zu begegnen; Einflussfaktoren auf die eigene Leistung am Platz; was steckt hinter Zyklus-basiertem Training und Ideen und Input dazu. REFERENTIN: Lisa Plfeiderer, MSC
- **Mentales Training im Kids- und Jugendalter**: Analyse und konkrete Maßnahmen für die Praxis im Umgang mit Emotionen, Aktivierung und Entspannung, Routinen, Affirmationen, Konzentration, uvm.; REFERENTIN: Petra Russegger, MBA

Es soll ein gemeinsamer Vormittag zum Austausch und Netzwerken sein. Wir freuen uns auf euch!

Kursinformationen

Datum:	04. November von 9.00 - ca. 12.00h
Ablauf:	Come-together und Theorie im Seminarraum
Kursort:	TiSport-Raum im Haus des Sports, Stadionstr.1, 6020 Innsbruck
Anmeldeschluss:	Donnerstag, 02. November 2023
Kursanmeldung:	per Mail an petrussegger@hotmail.com
Teilnahmegebühr:	Die Teilnahme ist kostenlos - eine Anmeldung ist erforderlich!
ÖTV-Credits:	3 Credits für die ÖTV-Coach-Lizenz



Lisa Plfeiderer, MSC

Geb. 1.1.1995; Lisa ist begeisterte Tennisspielerin seit sie gehen kann. Sie hat die Ausbildung zur staatl. geprüften Tennisinstruktorin und Tennislehrerin sowie das Bachelor- und Masterstudium der Sportwissenschaft an der Leopold-Franzes Universität. Sie erforscht im Zuge ihrer Dissertation das Thema „Frau&Sport“. Lisa arbeitet und lehrt als Senior Lecturer bzw. Lehrveranstaltungsleiterin am Universitäts-Sportinstitut (USI) und ist ein großer Roger Federer Fan.



Petra Russegger, MBA

- Mentorin, Coach und Ausbilderin ÖTV-Damenprojekt
- Staatlich geprüfte Tennistrainerin
- Langjährige Nationaltrainerin des ÖTV
- Internationaler Touring Coach ITF GSPDP Jugend/Damen
- Lehrreferentin bei den österr. Ausbildungen und intern. Referentin
- Dipl. Mentaltrainerin
- Kontakt: petrussegger@hotmail.com