



---

# **MENTALE KOMPETENZEN IM KIDS- und JUGENDTENNIS**

Jeweils Montags | 17. und 24. März 2025

**ONLINE**



## ONLINE – Fortbildung

### MENTALE KOMPETENZEN IM KIDS- und JUGENDTENNIS

- Diese **ONLINE Fortbildung** richtet sich an alle staatlich geprüften TrainerInnen, Tennis-LehrerInnen, InstruktorInnen und ÜbungsleiterInnen, die im Kids- und Jugendbereich arbeiten.
- Es wird auf die mentalen Fähigkeiten und deren Bedeutung in den jeweiligen Altersabschnitten speziell im Tennis eingegangen und daraus Methoden und praktische Übungen abgeleitet, die Coaches auf dem Platz im Tennistraining implementieren und anwenden können.

**Datum: 17. und 24. März 2025**

**ONLINE per ZOOM - 4 Credits für die ÖTV Coach-Lizenz**

**Montag, 17. März 2025**

**20.00 – 22.00 Uhr**

#### **MENTALE KOMPETENZEN IM KIDSTENNIS (bis U11)**

Grundlagen im Kidstennis

Entwicklung Kinder

Mentale Kernkompetenzen Kidstennis

Konzentration | Kognition

Aktivierung | Entspannung

Emotionskontrolle

Glaubenssätze | Affirmationen

**Montag, 24. März 2025**

**20.00 – 22.00 Uhr**

#### **MENTALE KOMPETENZEN IM JUGENDTENNIS (ab U12)**

Grundlagen im Jugendtennis

Mentale Gesundheit im Leistungssport

Zielsetzungen | Zielarbeit

Routinen und Rituale

Wettkampf (Vorbereitung, Stressregulation, ...)

Phasenmodelle im Match | Turnier



## ORGANISATION

### MENTALTE KOMPETENZEN IM KIDS- und JUGENDTENNIS

**Datum: 17. und 24. März 2025**

**ONLINE per ZOOM – 4 Credits für die ÖTV Coach-Lizenz**

**Kosten: für ÖTV Lizenz Coaches € 129.- | für Nicht-ÖTV lizenzierte Coaches: € 149.-**

**Jeweils 20.00h – 22.00h**

**ANMELDUNG bis 15.03.:** <https://www.petrarussegger.com/book-online>

oder per Email an [petrarussegger@hotmail.com](mailto:petrarussegger@hotmail.com)

#### ZUSATZINFOS:

- Es sind nur beide Module zusammen buchbar
- Nimmt man nur an einem Modul teil, ist trotzdem der vollständige Beitrag zu bezahlen
- Stornierung ist bis 24h vor dem ersten Modul möglich, der Kursbeitrag wird dann rückerstattet
- Die Anmeldung ist ab Eingang des Kursbeitrages gültig
- Bei der Anmeldung bitte ÖTV Coachlizenz JA/NEIN und Rechnungsadresse angeben
- Der Online-ZOOMLINK wird am Vorabend des ersten Moduls per Mail geschickt

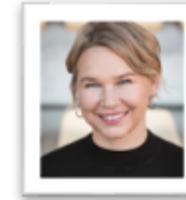
#### KURSBEITRAG

- Überweisung auf das Konto IBAN AT89 3600 0000 0416 2969 (Raiffeisenbank Landesbank Tirol – AG)
- Verwendungszweck: Mental-Online Kids
- Rechnung wird per Mail zugesandt



## REFERENTIN

### Petra Russegger, MBA



- Ehemalige Spielerin (WTA 255)
- MBA in Sport- und Eventmanagement
- Staatl. geprüfte Tennistrainerin
- Diplomierte Mentaltrainerin, IOC Diplom “Mental Health in Elite Sports“; BSPA Sportpsychologische Kompetenzen
- Ehemalige, langjährige Nationaltrainerin im ÖTV
- Touring Coach der ITF/Grand Slam Player Development Programm
- Ausbildungsreferentin im ÖTV
- Referentin bei intern. Kongressen der ITF, Tennis Europe, DTB, Südafrika, ....
- Mentorin ÖTV Projekt „Ladies in Tennis“

#### KONTAKT

**bei jeglichen Fragen**

[petrarussegger@hotmail.com](mailto:petrarussegger@hotmail.com)

Tel.: 0650 8920346