

## **"Mental Badminton - mit Köpfchen Court gewinnen" (22.07.2022, Neuried/München)**

Das Spiel wird im Kopf entschieden - den Ausspruch und seine Relevanz kennt jeder. Nur wie? Wie kann man "den Kopf" trainieren, um mehr Matches zu gewinnen, in den entscheidenden Situationen "voll da" zu sein? Dies und mehr in "Mental Badminton".

Angstgegner, enge Spiele, Nervosität, vermeintlich schlechtere Gegner, hohe oder knappe Führungen, Stress, Ablenkung, unfaire Gegner, Ärger mit Fehlentscheidungen, Stress mit dem Doppelpartner, Gedankenstress bei Big Points und wichtige Spiele ... kennt Ihr dies?

Diese und weitere Themen aus dem mentalen Badminton werden analysiert, geklärt und zusammen mit praktischen Übungen auf dem Feld Lösungen erarbeitet und gefunden - die jeder anwenden und für sich nutzen kann - mehr Siege & weniger Stress garantiert!

**Teilnehmer:** Spieler & Trainer aller Klassen

**Trainer:** Diemo Ruhnow (Diplom-Trainer DOSB, M.Sc. Sport Coaching, Executive MBA)

**Datum & Zeit:** Freitag, der 22.07.2022 von 19.00 - 21.30 Uhr

**Ort:** Neuried bei München - Am Sportpark 8, 82061 Neuried

**Kosten:** 59 EUR (49 EUR für Teilnehmer:innen, die 2020/2021 bereits einen Workshop besucht haben; 29 EUR für Teilnehmer des Wochenende-Workshops Doppel & Mixed Gewinnen am 22./23.7. - Teilnehmer:innen des TSV Neuried erhalten jeweils 10 EUR Rabatt auf die o.g. Preise)

**Leistung:** 2,5 Stunden Theorie & Praxis inkl. Court / Bälle

**Anmeldung:** per Email an [diemoruhnow@web.de](mailto:diemoruhnow@web.de) - alle weiteren Hinweise bekommen Sie per Mail