

powerbrain®

institut für angewandte mentalstrategie



1. Mentaler Praxis Workshop für Tennisspieler und Tennislehrer 5. - 6. Oktober 2013 Tenniscamp Naturns

INHALTE >>>

Der Workshop beinhaltet 10 verschiedene Koordinations- und Wahrnehmungsherausforderungen und zusätzliche Alpha-Entspannungseinheiten.

Koordination	Visuelle Wahrnehmung
Bewegungswechsel	Augenstellung
Bewegungskette	Augenbewegung
Drehbewegungen	Sehbereich
Fließende Bewegung	Zielfixierung
Queren der Körpermitte	Augendominanz
+ Alpha Entspannungseinheiten	

Entgegen den sonstigen Gepflogenheiten im Sport ist bei dieser Trainingsform nicht die Automatisierung von Bewegungen und Bewegungsabläufen das Ziel, sondern eine Steigerung der Handlungsmöglichkeiten in verschiedenen Situationen.

Dieses Powerbrain Programm zur tennisspezifischen Gehirnaktivierung für Breiten- und Leistungssport wurde von 2008 bis 2010 in Zusammenarbeit mit Niki Pilic Tennis Akademie erarbeitet.

WIRKUNGEN >>>

Reduktion des Energieaufwandes
Schnellere Reaktion aufgrund besserer Wahrnehmung
Reduktion von Kompensationsbewegungen im Extrembereich
Harmonischere Bewegungsabläufe ohne Unterbrechungen
Reduzierung von Bewegungsvorwegnahmen
Reduzierter Kraftaufwand und weniger Körperverwindung
Fließendere Ausführung von schwierigen Bewegungsabläufen
Beschleunigter Bewegungsablauf, schnellerer Belastungswechsel
Bessere Positionierung – Körperschwerpunkt, Körperbalance
Reduktion der Fehlerquote bei längeren Ballwechseln
Steigerung des Selbstvertrauens
Erweiterung von Blickfeld und Übersicht
Schnelleres Aktionspotential durch schnelleres Erfassen der Situation
Schnelleres Einschätzen von Entfernung und Geschwindigkeit
Verbesserung der räumlichen Wahrnehmung und bessere Orientierung
Anhaltende Zielfixierung und stärkere Visualisierungsfähigkeit
Bessere und längere Konzentrations- und Fokussierungsfähigkeit
Stressreduzierung

LEITUNG >>>



Sepp Spreitzer



Herbert Schnaubelt

Trainer für Marketing-, Mental- & Motivationsstrategien, Business Coach, Mentalcoach Hochleistungssport, Verkaufstraining in Firmen. Seit 2008 Gesellschafter und Geschäftsführer der powerbrain GmbH.

Staatlich geprüfter Tennislehrer (TU München), DTB B-Trainer, PTR Professional und Workshop Leader, US Performance Coach, NLP Master und Lizenzierter Powerbrain Trainer Repräsentant Tennis.

INFO & ANMELDUNG >>>

Location > Tenniscamp Naturns - Gustav Florastrasse 29 - Naturns

Organisation > CNS Herbert Schnaubelt - Steinachplatz 19 - Meran

Kontakt > herbert.schnaubelt@rolmail.net oder +39 333 4121 943

Workshop Tag 1 > Samstag 5. Oktober 2013 - 09.00 bis 18.00 Uhr

Workshop Tag 2 > Sonntag 6. Oktober 2013 - 09.00 bis 13.00 Uhr

Anmeldeschluss > Freitag 20. September 2013

Kosten > Euro 180,00 - PTR und VSS Mitglieder Euro 80,00 (incl. IVA)

Mit freundlicher Unterstützung des VSS

