

TennisRAUSCH - Das Mental Event

14.10. - 21.10.23 by Daniel Wüstholz

	SONNTAG	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
07:00 Uhr	Morgenaktivierung - Gymnastik - Meditation	Morgenaktivierung - Gymnastik - Meditation	Morgenaktivierung - Gymnastik - Meditation	Morgenaktivierung - Gymnastik - Meditation	Morgenaktivierung - Gymnastik - Meditation	Morgenaktivierung - Gymnastik - Meditation
07:45 Uhr	Gemeinsames Frühstück	Gemeinsames Frühstück	Gemeinsames Frühstück	Gemeinsames Frühstück	Gemeinsames Frühstück	Gemeinsames Frühstück
9:00 - 10:30 Uhr oder 10:30 - 12:00 Uhr	R UHE finden Tennisplatz	A NTRIEB spüren Tennisplatz	U NBEWUSSTES erkennen Tennisplatz	S ELBSTVERTRAUEN stärken Tennisplatz	C OURAGIERT handeln Tennisplatz	H IER und jetzt sein Tennisplatz
12:30 Uhr	Gemeinsames Mittagessen	Gemeinsames Mittagessen	Gemeinsames Mittagessen	Gemeinsames Mittagessen	Gemeinsames Mittagessen	Gemeinsames Mittagessen
13:30 Uhr		LK-Match mit mentaler Betreuung von Daniel und Team				
15:15 - 16:00 Uhr	Mental Workshop	LK-Match mit mentaler Betreuung von Daniel und Team				
16:00 - 17:30 Uhr	freies Spiel: Umsetzung der Lerninhalte R UHE finden Tennisterrasse	LK-Match mit mentaler Betreuung von Daniel und Team	freies Spiel: Umsetzung der Lerninhalte H IER und jetzt seinfinden Tennisterrasse			
18:00 Uhr		Regeneration		Regeneration		Regeneration
19:30 - 20:00 Uhr	Mental Workshop		Mental Workshop		Mental Workshop	
20:00 Uhr	Gemeinsames Abendessen	Gemeinsames Abendessen	Gemeinsames Abendessen	Gemeinsames Abendessen	Gemeinsames Abendessen	Gemeinsames Abendessen
21:30 Uhr		Disco: Tanz - Prinzip des Loslassens		Disco: Tanz - Vertrauen		Disco: Tanz - Da Sein, Fühlen, Rhythmus

Änderungen unter Vorbehalt