

Mentale Stärke

Spiele gewinnen mit dem Kopf!

Richtiger Umgang mit Nervosität und Stress im Wettkampf

max. 14 Teilnehmer(innen)!



Lehrgangsinhalte

- Mein Hirn kann viel mehr als ich glaube ... vor allem Glaubenssätze streichen!
- Von einfach bis schwierig, aber niemals unmöglich: vom Umgang mit Stress und Nervosität
- Bewältigungsstrategien für den Wettkampf: Schade für meine(n) Gegner(in)...
- Mentale Wettkampfübungen - aktiv mit Kopf!

10. - 11. Mai 2025

Sohland a.d. Spree



Leitung: Hauptberuflicher Tischtennis-Trainer (Arbeitsniveau: **A-Lizenz/Diplomtrainer**) • Geeignet für Mannschaftsspieler(innen) im aktiven mehrjährigen Wettkampf • **Mädchen und Jungen ab 16 Jahre** • **Damen und Herren**, alle gleich welcher Spielklasse • Trainer und Trainerinnen zur Weiterbildung



Wochenend-Lehrgang
(10 Stunden)

Mentale Stärke - vom richtigen Umgang mit Stress, Nervosität und dem eigenen Kopf im Wettkampf



Coach:
Thomas Dick (GER)

Tarif:

€ 175,- (nur Lehrgang)
(Weitere Tarife inkl. Üb.Fr. Pension oder Hotel auf der rückseitigen Anmeldung)

Meldetermin:

**15. April 2025,
18:00 Uhr**



Meldetermin:
15. April 2025, 18:00 Uhr

Lehrgangs-Anmeldung

Bitte vollständig ausgefüllt und unterschrieben per Fax, E-Mail-Anhang oder Brief bis **spätestens zum Meldetermin** einsenden an:

Tischtennis-Institut Thomas Dick • Bergackerweg 20 • D-79856 Hinterzarten

Fax: +49 (0)40 6558 4353 • E-Mail: info@tischtennisinstitut.eu

Sohland a.d.Spreeweg vom 10.05. - 11.05.2025

Buchung (→ bitte ankreuzen ←):

nur Lehrgang € 175,- Lehrgang inkl. ÜF Hotel*** (EZ) € 255,- Lehrgang inkl. ÜF Hotel*** (DZ) € 235,-

Name: _____ Vorname: _____

Straße: _____ PLZ/ Ort: _____

Telefon: _____ (p) Telefon: _____ (Büro)

Fax: _____ (p) Fax: _____ (Büro)

Email (**bitte deutlich** schreiben!): _____

(▶ E-Mail-Adresse ist erforderlich, da Teilnahmeunterlagen per E-Mail versandt werden!)

Geburtsdatum: _____ Spielklasse (Liga): _____

(bitte kein TTR- oder sonstiger LKZ-Wert!)

Verein: _____ Training im Verein mit Lizenz-Trainer? ja nein

(Ort, Datum, Unterschrift (bei Minderjährigen Unterschrift eines Erziehungsberechtigten))

AGB

Die Erhebung der hier gewünschten Daten unterliegt der seit 25. Mai 2018 rechtsgültig in Deutschland angewendeten EU-Datenschutzverordnung (<https://www.datenschutz.org/eu-datenschutzgrundverordnung>) sowie des bundesdeutschen BDSG. Die im Rahmen dieser gesetzlichen Vorgaben hier erhobenen Daten werden ausschließlich zum Zwecke der Kundenkorrespondenz und Rechnungsstellung von uns erhobenen. Mit der oben geleisteten Unterschrift wird eingewilligt, dass diese o.g. personenbezogenen Daten zu diesen beiden Zweckbereichen erhoben und bei uns gespeichert werden dürfen. Diese Einwilligung kann jederzeit und unbegründet durch ein formloses Schreiben an uns widerrufen werden. Bei unseren Veranstaltungen werden teilweise Fotos und Videos angefertigt. Diese nutzen wir ggf. auch bei dieser Veranstaltung, um unsere Öffentlichkeits- und Werbearbeit in unseren SocialMedia-Kanälen oder auch in Printmedien darzustellen. Wir haben hierzu im Sinne der DSGVO ein berechtigtes Interesse zur Verarbeitung solcher Daten (Foto-, Videoaufnahmen). Jeder Teilnehmer/jede Teilnehmerin hat allerdings ebenfalls die Möglichkeit, der Verarbeitung von Aufnahmen der eigenen Person und damit eigener schutzwürdiger Interessen bis zum Veranstaltungsbeginn schriftlich zu widersprechen. Alle Teilnehmer sind verpflichtet die jeweiligen Hausordnungen und die Benutzungsregelungen der Unterkünfte, Verpflegungs- und Austragungsstätten vorbehaltlos zu respektieren; diese werden z.T. in einzelnen Veranstaltungen bereits mit den Infounterlagen vor Veranstaltungsbeginn zugestellt. Bei Lehrgängen darf nur mit saubereren Hallenschuhen mit weißen bis hellgrauen Sohlen sowie farblosen Naturgummisohlen gespielt werden. Während der Durchführung von TTITD-Veranstaltungen ist die Bild- und Videoaufzeichnung durch einzelne Teilnehmer in Form von digitalisierten und elektronischen Speicherungen grundsätzlich möglich. Dies setzt allerdings einen mindestens 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn an das TTITD gerichteten formlosen Antrag des entsprechenden Teilnehmers voraus. Weiterhin wird das einstimmige positive Votum aller Teilnehmer zu Veranstaltungsbeginn sowie des leitenden Trainers vorausgesetzt, die dadurch die Möglichkeit haben, ggf. aus persönlichen Gründen ihren Privatsphärenbereich durch eine Ablehnung zu schützen. Stimmen alle Beteiligten zu Veranstaltungsbeginn zu, hat der entsprechende Teilnehmer das Recht, diese Aufnahmen zu machen. Diese dürfen allerdings nur zum Privatgebrauch genutzt, nicht an Dritte weitergegeben und auch nicht in elektronisch öffentlich zugänglichen Medien (Internet) oder Printmedien veröffentlicht werden. Sollten diese Aufnahmen dennoch gegen diese Vereinbarung verwendet werden, übernimmt das TTITD als Veranstalter hierfür keine Haftung und behält sich ggf. Schadensersatzansprüche vor. Während der Trainingszeit des Lehrganges ist der jeweilige Teilnehmer verpflichtet, gegenüber den Trainern und Aufsichtspersonen, die vom TTITD eingesetzt wurden, die nötige Disziplin zu wahren und deren Anweisungen Folge zu leisten. Bei grobem Verstoß gegen diese Pflicht kann der betreffende Teilnehmer nach Ermessen des jeweils verantwortlichen Lehrgangleiters vom gebuchten Lehrgang sofort ausgeschlossen werden. Die Aufsicht erstreckt sich bei Lehrgängen nur auf die Trainingszeit. Bei organisatorischen Problemen oder besonderen Bedingungen in der Lehrgangsplanung behält sich das TTITD kurzfristige Änderungen der veröffentlichten, vereinbarten oder mitgeteilten Termine (auch Lehrgangszeiten) vor; dies kann sowohl die Reduzierung der Lehrgangszeitzeit von Trainingseinheiten um maximal. 30 Minuten pro Trainingseinheit (bei großer Nachfrage und zwei Lehrgangsgruppen) als auch eine Lehrgangsabsage sein, sollte die Mindestteilnehmerzahl von 12 nicht erreicht werden. Unterkünfte werden erst dann von uns verbindlich in den jeweiligen Häusern reserviert, wenn die Mindestteilnehmerzahl zur Durchführung des Lehrganges erreicht ist. Grundsätzlich ist jeder Teilnehmer bei Lehrgängen für sich selbst verantwortlich; dies gilt insbesondere auch für Ruhepausen und Unterbrechungszeiten außerhalb der vor Lehrgangsbeginn mitgeteilten Trainingszeiten, für die keine getrennte Vereinbarung vorliegt. Eine mögliche Kranken-, Unfall- und Haftpflichtversicherung ist Sache des Teilnehmers. Bei einer frühzeitigen Abreise/Abbruch/Ausschluss des Teilnehmers von der Veranstaltung entstehen keine Rückerstattungsansprüche an das TTITD. Es dürfen nur Personen teilnehmen, die psychisch und körperlich gesund und belastbar sind. Im Zweifelsfall behält sich das TTITD vor, eine ärztliche Unbedenklichkeitsbescheinigung zu verlangen. Minderjährige können nur mit Erlaubnis der Eltern an Lehrgängen teilnehmen. Teilnahmevoraussetzung ist die Anerkennung der vorliegenden Veranstaltungsbedingungen durch die oben zu leistende Unterschrift. Eine kostenfreie Stornierung der Lehrgangsanmeldung seitens des Teilnehmers ist bis 21 Tage vor Lehrgangsbeginn möglich; diese muss jedoch schriftlich (E-Mail, Fax oder Brief) erfolgen. Geht eine Absage später bei uns ein, entsteht für den Teilnehmer die Verpflichtung zur Zahlung des reinen Lehrgangstarifes. Übernachtungen für den Teilnehmer werden nur dann gebucht, wenn die Mindestteilnehmerzahl erreicht wurde. Die Buchung geschieht im Auftrag des Teilnehmers. Bei Absagen an uns (bei gebuchter Unterkunft) fallen ggf. anteilige Buchungskosten beim Vermieter an. Maßgebend hierfür sind allerdings die Geschäftsbedingungen des jeweiligen Beherbergungsbetriebes und dessen Kulanzbereitschaft. Eine Einigung ist Sache des Teilnehmers und des Vermieters. Legt der Teilnehmer dem TTITD zeitgleich mit einer Absage eine entsprechende ärztliche Bescheinigung vor, aus der sich die krankheits- oder verletzungsbedingte Absage ergibt, entfällt die Pflicht des Teilnehmers auf Zahlung des reinen Lehrgangstarifes.