



# Har du en vindermentalitet som Caroline Wozniacki?

**Hvis ikke, så tilbyder Sjællands Tennis Union et inspirerende kursus i mental styrketræning i tennis, som gør at du kan blive en bedre juniortennisspiller, hvis du følger nogle simple grundregler.**

Udbytte:	Kurset giver overblik og indsigt i målsætningens betydning for træningsindsatsen og vejen frem mod højere mål.
Målgruppe:	Juniorer mellem 13 - 18 år, som ønsker indsigt og viden om mental styrketræning.
Indhold:	<ul style="list-style-type: none"><li>- Hvorfor have en målsætning?</li><li>- Mentale målsætningsområder</li><li>- Hvordan virker målsætninger?</li><li>- Værktøjer til det mentale arbejde.</li></ul>
Udleveret materiale	Div. materialer samt CD "Mental styrketræning i idræt".
Medbringende:	Husk skriveredskaber samt papir.
Sted:	Glostrup Fritidscenter Christiansvej 2, 2600 Glostrup møderum 4
Tid	Torsdag 7. oktober 2010 kl. 18.30 – 21.00
Kursuspris	150 kr. pr. deltager for SLTU medlemmer. (Ikke SLTU medlemmer 300 kr.). Bliver opkrævet via din klub.
Deltager antal	Minimum 8, maksimum 25 deltagere pr. kursus.
Tilmelding	Tilmelding gennem <a href="http://www.sltu.dk">www.sltu.dk</a> senest 4. oktober. Deltagerliste kan ligeledes ses på <a href="http://www.sltu.dk">www.sltu.dk</a> .
Instruktør	Freddy Gleisner, konsulent i idræts- og præstationspsykologi.
Fortæring	Café Regnbuen, Glostrup Fritidscenter for egen regning.
Yderligere informationer	Preben Rasmussen tlf. 43 69 53 04 e-mail: <a href="mailto:preben.rasmussen@webspeed.dk">preben.rasmussen@webspeed.dk</a>



**Sjællands Tennis Unions  
Klubaktivitetsudvalg**

