

## Intensive Trainingswoche mit der Sjögrens Tennisschool in Griechenland vom 10. Oktober bis 17. Oktober 2021

**Wo:** Kreta, Griechenland

**Unterkunft:** Lyttos Beach Hotel\*\*\*\*\* , **all inkl.!!!**  
Modernes 5\*-Hotel all inklusive, direkt am Meer auf einer der schönsten Inseln  
Griechenlands, Kreta, nur 20 km vom Flughafen entfernt.

**Trainer:** Roy & Michèle Sjögren mit STS Trainer Team

**Mentaltraining:** Mit **Tina E. L. Dyck** von Mental Drive  
[www.mentaldrive.ch](http://www.mentaldrive.ch)

**MENTAL DRIVE**  
SPORTS | BUSINESS | SCHOOL

### Angebot:

- **Halbtages-Camp** für Kinder & Erwachsene (120 Min. Tennis pro Tag)
- **Ganztages-Camp** für Erwachsene (2 x 90 Min. Tennis pro Tag; ein Nachmittag ist frei)
- **Wettkampftraining** für Junioren (2 x 90- 120 Min. Tennis, 2 x 60 Min. Kondition/Polysport; ein Nachmittag ist frei)
- **Mentaltraining für Athleten** in der Gruppe und individuell auf und neben dem Tennisplatz während der ganzen Woche
- **Mentaltraining Eltern-Seminar:** Neurobiologische und leistungsphysiologische Zusammenhänge verstehen und die Möglichkeit Emotionen und Verhalten zu kontrollieren. Es wird aufgezeigt, wie Gedanken lösungsorientiert, analytisch und zielführend eingesetzt werden können.  
**Ziel:** Das Kind bei seinen Zielen zu unterstützen – ohne Druck aufkommen zu lassen!  
**Das Eltern-Seminar wird nur ab 10 Personen durchgeführt** (Dauer 90-120 Minuten)

**Anmeldeschluss:** **23. Mai 2021** Melde dich so rasch wie möglich an, da die Teilnehmerzahl limitiert ist.

**Ab 1. Juni 2021 CHF 110.- Zuschlag pro Zimmer.** Die Flüge und Gruppenkontingente sind ab diesem Zeitpunkt nur noch auf Anfrage verfügbar.



**Preise Unterkunft:**

Unterkunft	Preis pro Zimmer
Doppelzimmer 1er Belegung	1'180.-
Doppelzimmer 2er Belegung	1'300.-
Doppelzimmer 3er Belegung (2 Erw. + 1 Kind bis 12J)	1'390.-
Fam. Zimmer 29 m2 mit Schiebetür 3er/4er Belegung max. 2 Erw + 2 Kinder bis 12 J. oder max. 3 Erw. + 1 Kind bis 12J.	2'000.-
Fa. Zimmer 35 m2 mit zwei Schlafzimmer 4er/5er Belegung max. 2 Erw. + 3 Kinder bis 12J oder max. 3 Erw. + 2 Kinder bis 12J.	2'170.-

**Preise Flug:**

Wir haben ein Kontingent à 40 Personen bei Swiss reserviert. Flüge können aber auch selber online gebucht werden, was momentan vermutlich günstiger ist!

<b>Swiss</b> 10.10.21. <b>Zürich</b> ab 16.15 Uhr / <b>Heraklion</b> an 20.05 Uhr 17.10.21 <b>Heraklion</b> ab 13.30 Uhr / <b>Zürich</b> an 15.25 Uhr	<b>495.-</b>
---	--------------

**Preise Angebote:**

Halbtages-Camp	Ganztages-Camp	Wettkampftraining
440.-	670.-	670.-

Mentaltraining für Athleten während Camp	Mentaltraining Eltern-Seminar	Mentaltraining Einzelberatung
150.-	1 Person 100.- 2 Pers. 150.- (Ehepaar, Partner)	190.- pro Std.

## Anmeldung

**Ich melde mich an für:** Intensive Trainingswoche in Kreta vom 10. Oktober bis 17. Oktober 2021  
(Für Anmeldungen nach dem 31. Mai 2021 kann kein Platz garantiert werden!)

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Adresse/PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Tel. P.: \_\_\_\_\_ Mobil: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_ Geb. Datum: \_\_\_\_\_

**Spielstärke:** Anfänger: \_\_\_\_ Fortgeschritten: \_\_\_\_ Turnierspieler (Klassierung): \_\_\_\_

**Hotelzimmer:** Doppelzimmer: \_\_\_\_ Einzelzimmer: \_\_\_\_

Fam. Zimmer 29m<sup>2</sup> : \_\_\_\_ Fam. Zimmer 35m<sup>2</sup>: \_\_\_\_

**Tennis:** Halbtages-Camp : \_\_\_\_ Ganztages-Camp : \_\_\_\_ Wettkampftraining: \_\_\_\_

Kein Tennis: \_\_\_\_

**Mentaltraining während Camp:** Ja \_\_\_\_ Nein: \_\_\_\_

**Eltern-Seminar:** Ja \_\_\_\_ Nein: \_\_\_\_

Hiermit bestätige ich, dass ich die allgemeinen Informationen gelesen habe und einverstanden bin

Ort, Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

**Anmeldung an:** Sjögrens Tennisschool, Speerstr. 26, 8853 Lachen  
Mobil: 076 441 50 60  
E-Mail: [sjoegren@sunrise.ch](mailto:sjoegren@sunrise.ch)

## Allgemeine Informationen

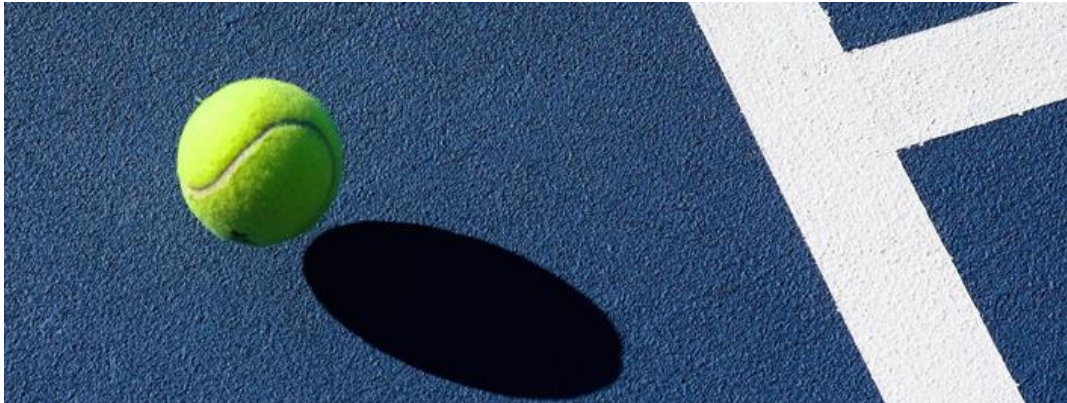
**Anmeldung:** Bitte jeweils eine Anmeldung pro Person ausfüllen

**Versicherung:** Ist Sache der Teilnehmer/in (Ich empfehle jedem eine Reiseversicherung abzuschliessen!)

**Annullation:** Annullationen nach Anmeldeschluss sind nicht mehr möglich und werden vollumfänglich verrechnet!

**Zuschlag:** CHF 110.- Zuschlag pro Zimmer bei Anmeldungen nach dem 31. Mai 2021.

## Mentaltraining im Leistungssport: Tennis



### Verlierer denken anders – SIEGER auch!

Erfolg im Spitzensport ist kein Zufall, sondern das Ergebnis von Vorbereitung und Training. Das gilt nicht nur für Technik und Kondition, sondern auch für den mentalen Bereich. Starke Konkurrenten, bewusste Störungen, Versagensängste, hohe Erwartungen, Nervosität, Erfolgsdruck - all diese Faktoren spielen nicht nur bei den Spielern eine wichtige Rolle.

Die Teilnehmer lernen Techniken kennen, mit denen sie auch in fordernden Situation professionell agieren können, Stresssituationen besser zu bewältigen oder negative Gedanken leistungsfördernd zu steuern. Sie lernen Emotionen zu kontrollieren und mental trainierbare Ziele zu entwickeln. Das individuelle Mentaltrainings-Programm ist auf die eigenen Bedürfnisse zugeschnitten und lässt sich leicht in die tägliche Routine integrieren, so dass man die beste Leistung auch unter Druck genau dann abrufen kann, wenn es wirklich zählt.

Das Seminar während der intensiven Leistungswoche der „Sjögrens Tennis School“ in Griechenland besteht aus 2 Teilen, individuellen Aufgaben, Begleitung auf und neben dem Platz sowie einer abschließenden Präsentation aller Teilnehmer.

Seit mehr als 20 Jahren nutzen Leistungssportler/innen verschiedenster Sportarten und Disziplinen unser Mentaltraining erfolgreich in der Vorbereitung auf nationale und internationale Grossevents, Weltmeisterschaften und Olympische Spiele. Ich würde mich sehr freuen auch Sie mit meiner Erfahrung und Expertise unterstützen zu dürfen.

Für weitere Informationen besuchen Sie uns bitte unter: [www.mentaldrive.ch](http://www.mentaldrive.ch)  
Sehr gerne können Sie mich auch unter [t.dyck@mentaldrive.ch](mailto:t.dyck@mentaldrive.ch) // +41 79 832 19 82 kontaktieren



Mit sportlichen Grüßen,  
Tina

#### **Mental Drive**

Tina E. L. Dyck  
Mentaltrainer im Leistungssport und Business  
Ernährungsberatung  
FEI Trainer – A – Leistungssport / Erg.st. M/S