Tennis Adventskalender | 24 Impulse für Kopf, Spiel und Siegermentalität

Mentale Stärke, Spielfreude und Trainingstipps für Tennisspieler in der Winterzeit

Rafael Rückhand

Impressum

“Rafael Rückhand” wird vertreten durch:
Tobias Florek
Hagedorn 14
59929 Brilon

ISBN: 9789403838618

Copyright© Tobias Florek 2025

Veröffentlicht und gedruckt über Bookmundo

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile,
ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung ist ohne Zustimmung
des Verfassers unzulässig.





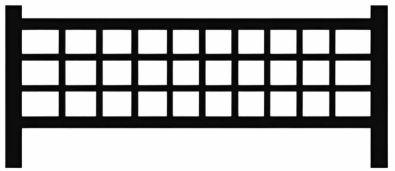
Willkommen zu deinem Tennis-Adventskalender

Dieser Adventskalender begleitet dich durch 24 Tage voller Inspiration, Wissen und Reflektion – zugeschnitten auf Tennisbegeisterte, die mehr wollen als nur Matches.

Jeder Tag schenkt dir:

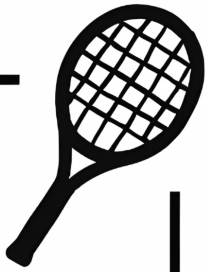
- Ein Zitat oder eine Weisheit aus der Welt des Tennis – motivierend, pointiert, tiefgründig
- Einen kompakten „Wissenshappen“ – konkret, anwendbar, ausgerichtet auf Technik, Taktik, Mindset oder Regeneration



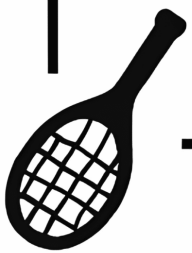


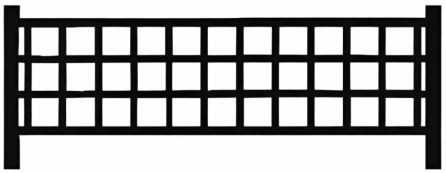






„CHAMPIONS WERDEN NICHT IM MATCH GEMACHT, SONDERN IM TRAINING.“





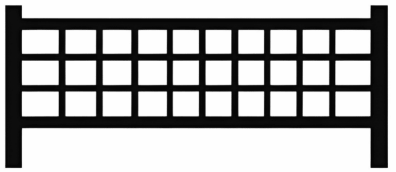






Viele Spieler trainieren wie im Match – doch Training ist der Raum für Fehler und Wiederholung. Ein bewusst „unperfektes“ Training, in dem du gezielt neue Bewegungsmuster einübst und an Schwächen arbeitest, ist das Fundament deiner Match-Fitness.





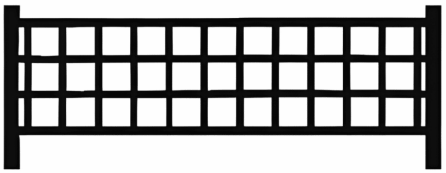

2





„TENNIS IST 90 % KOPF – DER REST IST MENTAL.“ – JIMMY CONNORS











Der mentale Zustand entscheidet oft über Sieg oder Niederlage. Visualisiere vor jedem Match 3 Erfolgsmomente, um dein Selbstvertrauen zu stärken. Kleine Rituale wie gleichmäßiges Atmen oder ein bestimmter Schlagruf können dein Mindset im Spiel stabilisieren.



