

MATCH & MIND

Perspektive macht den Unterschied



Workshop



Seitenwechsel

Durch das Erleben im Showmatch und Mixed-Doubles fördert dieses Modul Perspektivenwechsel, gegenseitigen Respekt und eine nachhaltige Sensibilisierung für Inklusion im Vereinskontext.

Mindset Leistungssport

-

Denken wie ein Profi

Im dialogorientierten Format werden mentale Prozesse im Leistungssport transparent gemacht, Leistungsbewusstsein geschärft und nachhaltige Entwicklungsimpulse für Spielerinnen und Spieler gesetzt.

Rollstuhltennis erleben

Im praxisorientierten Schnupperkurs werden Grundlagen des Rollstuhltennis vermittelt, Berührungsängste abgebaut und durch eigenes Erleben nachhaltige Sensibilisierung für Inklusion im Vereinskontext gefördert.

Match & Mind Aktionstag

Durch die Verbindung aus praktischem Erleben, interaktivem Austausch und leistungsorientierter Reflexion vereint der Aktionstag Inklusion, Leistungssport und gemeinsames Miteinander zu einem ganzheitlichen Vereinserlebnis.

Im Wechsel aus Showmatch, eigenem Ausprobieren im Rollstuhl, dialogorientierten Impulsen und gemeinsamen Spielformen entstehen Perspektivwechsel, gegenseitiger Respekt und ein vertieftes Verständnis für mentale wie physische Anforderungen im Sport.

Eigene Erfahrungen auf dem Platz, transparente Einblicke in leistungsorientiertes Denken und moderierte Reflexionsphasen schaffen nachhaltige Sensibilisierung für Inklusion, stärken das Gemeinschaftsgefühl im Verein und setzen Entwicklungsimpulse für Spielerinnen, Spieler und Verantwortliche gleichermaßen.

“INKLUSION WIRD NICHT ERKLÄRT – SIE WIRD ERLEBT”



0151 - 72 41 41 73



event@sem-wilke-krisp.de

SPORT- und EVENTMANAGEMENT

SEM WILKE & KRISP

@sem.wilke.krisp



www.sem-wilke-krisp.de



MATCH & MIND

PROGRAMM

SEITENWECHSEL

Programmdauer: 120 Minuten

Begrüßung:

- Kurzvorstellung Christoph Wilke + Julian Krisp
- Vorstellung Rollstuhltennis + Regeln

Showmatch:

- Christoph Wilke

Mixed Doubles:

- Christoph mit Vereinsmitglied gegen
- Vereinsmitglieder

Abschluss:

- Erfahrungsaustausch und kurze Fragerunde

MINDSET LEISTUNGSSPORT- DENKEN WIE EIN PROFI

Programmdauer: 120 Minuten

Was ist Rollstuhltennis?

- Regeln, Weltrangliste & Jahresplanung

Tennis im Leistungssport:

- Trainingsstruktur- & Umfang
- Belastungen: physisch, psychisch, Regeneration
- Leistungsdruck & Erwartung (der Verbände)
- Rückschläge, Niederlagen, Selbstzweifel
- Disziplin & Konstanz
- Leistungssport und Privatleben

Rollstuhltennis in Deutschland und der Welt:

- Wettkampf, Förderung, Trainerqualität, Infrastruktur
- Leistungssport als Beruf?

Abschluss:

- Offene Fragerunde

ROLLSTUHLTENNIS ERLEBEN

Programmdauer: 240 Minuten

Begrüßung und Einstieg:

- Kurzvorstellung Christoph Wilke + Julian Krisp
- Vorstellung Rollstuhltennis + Regeln

Praktischer Einstieg:

- Spielerische Rollstuhlgewöhnung
- Aufwärmung
- Technikübungen
- Spielformen und Challenges

Abschluss:

- Erfahrungsaustausch
- Reflexion & Fragerunde

MATCH & MIND AKTIONSTAG

Seitenwechsel + Mindset Leistungssport + Rollstuhltennis erleben

(Die drei Module können einzeln und je nach Wunsch kombiniert werden.)



Christoph Wilke

24 Jahre
Rollstuhltennisspieler der deutschen Nationalmannschaft

Seit 2021 bin ich als Leistungssportler in der deutschen Nationalmannschaft aktiv und stehe in der Top-60 der Weltrangliste. Auf meinem Weg zur Spitze des Sports sind es nicht nur Siege, sondern gerade auch Optimierungschancen, die mich formen und zum Erfolg führen. Die klaren Ziele: Die Paralympischen Spiele 2028 in Los Angeles und einmal auf dem heiligen Rasen von Wimbledon aufschlagen.

Julian Krisp

24 Jahre
Sportlicher Koordinator & Athlete Performance Partner



Ich verbinde Turnier- und Jahresplanung mit aktiver On-Court-Arbeit. Als Trainingspartner begleite ich Trainings- und Wettkampfprozesse, setze mentale und Coachingimpulse auf Turnierreisen und übernehme strategische Planungsaufgaben.

Im multiprofessionellen Team fungiere ich als Schnittstelle zwischen sportlicher Praxis, Wettkampfsteuerung und Leistungsentwicklung.

SPORT- und EVENTMANAGEMENT
SEM WILKE & KRISP

Für (Preis-) Anfragen und individuelle Absprachen stehen wir sehr gerne zur Verfügung!