

## Workshops für Erwachsene im Ballon

Workshops sind themenbezogene Trainingseinheiten. Hierbei wird in 3 Stunden speziell **ein Thema** hervorgehoben. Trainiert wird auf 2 Plätzen mit mindestens 6, maximal 8 Spieler\*innen. Die Workshops können einzeln gebucht werden.

---



**W1 Sa 13.11.21 14-17 Uhr Beinarbeit/Positionierung für alle**

Die Entwicklung im Tennis wird durch eine immer weiter zunehmende Dynamik und durch das höhere Tempo der Schläge bestimmt. Der Zeitdruck, vor allem bei der Vorbereitung der Schläge, hat zugenommen. Nur wer sich gerade in schwierigen Situationen schnell und gewandt bewegt, wird erfolgreicher spielen.



**W2 Sa 11.12.21 14-17 Uhr Aufschlag und Return für Wettkampfspieler\*innen**

Aufschlag und Return sind die wichtigsten Grundlagen im Tennis. Denn: Nur wenige Ballwechsel dauern länger als vier Schläge. Es ist ein Training zur Verbesserung der Spieleröffnung.



**W3 Sa 08.01.22 14-17 Uhr New Year's 'Fat Burner' Cardio Tennis für alle**

Die Weihnachtszeit ist vorbei, die Bewegung hat unter Umständen gelitten. Cardio Tennis ist eine Kombination aus Fitnesstraining und Tennis. Ziel ist weniger die eigene Technik zu perfektionieren oder seine Spielfähigkeit zu verbessern, als vielmehr möglichst viele Bälle zu schlagen und die ganze Zeit in Bewegung zu bleiben. Ein super Fitnesstraining für alle.



**W4 Sa 05.02.22 14-17 Uhr Taktiktraining für Wettkampfspieler\*innen**

Zu risikoreiche oder zu passive Spielweise? Im modernen Tennis spricht man immer wieder vom aggressiven Grundlinienspiel und extrem schnellen Schlägen. Nur müssen diese Schläge, vor allem auf Sand, gut vorbereitet werden und in der richtigen Situation eingesetzt werden. Die meisten Punkte im Spiel werden nicht durch direkte Punkte des Gegners erzielt, sondern durch vermeidbare Fehler ohne Bedrängnis.



**W5 Sa 12.03.22 14-17 Uhr Doppeltraining / -Matches für alle**

---



### Dauer/Kosten

105.- inkl. 1 Getränk und Snacks bei 8 Teilnehmern,  
2 Trainer für 3 Stunden Training  
135.- inkl. 1 Getränk und Snacks bei 6 Teilnehmern,  
2 Trainer für 3 Stunden Training



### Plätze/Trainer

Es wird auf 2 Plätzen mit 2 Trainern gespielt  
(Ballon Weihermatt, Sandbelag)



### Anmeldung

Bis eine Woche vor Beginn des jeweiligen Workshops  
via Mail/whatsapp an [caroline@cecchetto.ch](mailto:caroline@cecchetto.ch), [079 503 74 88](tel:0795037488)



### Diverses

Versicherung ist Sache der Teilnehmer  
Die Anmeldung verpflichtet zur Teilnahme und  
Bezahlung des Workshops. Bitte in bar bezahlen  
Sollte nur 1 Trainer anwesend sein, so wird der Betrag  
angepasst  
Bei zu vielen Anmeldungen wird der Eingang der  
Anmeldung berücksichtigt

**Es gilt die Zertifikatspflicht. Bitte jeweils vor dem Workshop vorweisen. Vielen Dank fürs Verständnis.**

---