

Exklusive Tennisferien auf Mallorca

Deine Chance auf Sport, Erholung und Wachstum

14. bis 20. April 2025

Jeder Moment auf dem Platz ist eine Gelegenheit, nicht nur mein Tennisspiel zu verbessern, sondern auch als Person zu wachsen."

– Roger Federer

Stell dir vor: Auf einer malerischen Finca im ruhigen Süden Mallorcas, umgeben von mediterranem Flair, verbringst du eine Woche voller Tennis, Entspannung und innerem Wachstum. Unsere exklusive Ferienwoche für max. 6-7 Teilnehmer bietet dir nicht nur intensives Tennis-Training und inspirierende Gruppenworkshops, sondern auch Momente der Ruhe und Kulinarik, um richtig durchzuatmen.

Willkommen zu deiner persönlichen Auszeit – fernab vom Alltag, unter Gleichgesinnten, die Sport und Lebensfreude schätzen. Ob auf dem Tennisplatz, am Pool oder in den Coaching-Sessions, hier findest du Raum, um körperlich und mental zu wachsen.

Buenas Dias – Willkommen auf der grünen Sonneninsel Mallorca



Am Montag, den 14. April 2025 beginnt unsere gemeinsame Reise

Ab 16 Uhr erwarten wir dich **auf der wunderschönen Finca nahe Santanyi**. Die charmante Finca liegt eingebettet in die unberührte mallorquinische Natur und bietet alles, was du für **aktive und entspannte Ferien** brauchst. Gerne holen wir dich am Flughafen ab – die Fahrt dauert etwa 35 Minuten.

Bei einem entspannten **Welcome-Apero** kannst du in lockerer Atmosphäre die anderen Teilnehmer kennenlernen, das Finca-Gelände erkunden und dich gemütlich in deinem Zimmer einrichten.

Umgeben von einem liebevoll angelegten Garten und mediterranen Pflanzen bietet die Finca eine Oase der Ruhe und Erholung. Der **private Tennisplatz** und der **grosszügige Pool** laden zu sportlichen Aktivitäten ein, während du in den **ruhigen Ecken des Gartens** oder auf der **gemütlichen Terrasse** entspannen kannst. Das alles steht dir den ganzen Aufenthalt über **zur Verfügung**. Die Finca verfügt über **5 Schlafzimmer** mit eigenem Bad, verteilt auf ein Haupthaus und eine separate Casita.

Was erwartet dich ab Dienstag?

Jeden Morgen starten wir mit einem Sportprogramm, alle Übungen unterstützen deine Fitness, dein Wohlbefinden und dein Tennisspiel.



SPORTPROGRAMM

Das Sportprogramm wird abwechselnd und aufbauend gestaltet und findet jeweils morgens um 08.15 Uhr statt. Jeden Tag gibt es ein anderes Programm, welches auf Tennisspiel und Trainingssituationen angepasst ist und dich in deiner Fitness, Beweglichkeit und Ausdauer unterstützt.

INHALT

Mobilisation:

Die Gelenke werden aktiviert und der Körper auf die bevorstehenden Aktivitäten vorbereitet.

Walking und Joggen:

Aktiviere deinen Kreislauf für einen energetischen Start in den Tag.

Ganzkörpertraining:

Verbessere deine Fitness, Kraft und Ausdauer.

Meditation und Atemtechniken:

Für mentale Ausgeglichenheit und emotionale Resilienz.

Stretching:

Steigere deine Flexibilität und beuge Verletzungen vor.

PROGRAMMÜBERSICHT

Das Programm wird abwechslungsreich gestaltet, sodass eine gute Balance zwischen Tennis, persönlichem Wachstum, Freizeit und Erholung entsteht. Die Teilnahme am Programm ist freiwillig – du kannst auch individuelle Aktivitäten ausserhalb der Finca planen.

	Tag 1 Montag	Tag 2 Dienstag	Tag 3 Mittwoch	Tag 4 Donnerstag	Tag 5 Freitag	Tag 6 Samstag	Tag 7 Sonntag
8.15 Uhr		Mobilisation	Joggen	Ganzkörper- training	Meditation/ Atemtechnik	Stretching	
9 Uhr		Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
10 Uhr		Tennis Gruppe 1 Coaching Gruppe 2	Tennis Gruppe 1 Coaching Gruppe 2	Tennis Gruppe 1 Coaching Gruppe 2	Tennis Gruppe 1 Coaching Gruppe 2	Plausch- Turnier	Transfer
12.30 Uhr		Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	
14.30 Uhr		Tennis Gruppe 2 Coaching Gruppe 1	Tennis Gruppe 2 Coaching Gruppe 1	Tennis Gruppe 2 Coaching Gruppe 1	Tennis Gruppe 2 Coaching Gruppe 1	Plausch- Turnier	
Ab 16.30 Uhr	Ankunft	Freizeit	Freizeit	Freizeit	Freizeit	Freizeit	
Ab 19 Uhr	Apero	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen Spieleabend	

TENNISTRAINING

2 Stunden täglich, in einer Kleingruppe von 3-4 Personen

Steigere dein Tennis auf ein neues Level mit Spass, Spiel und persönlicher Weiterentwicklung! Wir bieten einen Mix aus Spielsituationen, Technik und Coaching Methoden, die dir mehr Fokus und Sicherheit auf dem Platz geben. Das Training ist inhaltlich aufeinander aufgebaut. Die Gruppen werden nach Spiellevel zusammengelegt. Von Anfänger bis Fortgeschrittene ist jedes Level möglich.



INHALT

Technisches Training:

Verfeinere deine Grundschläge (Vorhand, Rückhand, Volley, Slice und Aufschlag).

Spielformen:

Erlange Verständnis für Angriff, Grundlinienspiel und Defensive.

Praktische Anwendung:

Setze im Spiel erfolgreich erlernte Techniken um.

Taktisches Training:

Verbessere deine klugen Entscheidungen auf dem Platz.

Unterhaltsames Plausch-Turnier:

Wende Gelerntes im Abschlussturnier an.

Einzel- oder 2er-Gruppenunterricht:

Optional buchbar für extra Trainingseinheiten.

"Erfolg im Tennis ist nicht nur das Ergebnis harter Arbeit auf dem Platz, sondern auch die Fähigkeit, sich zu entspannen und innerlich zu wachsen."

– Rafael Nadal

GRUPPENCOACHING für mentale Stärke im Tennis und Alltag

2 Stunden täglich, in einer Kleingruppe von 3-4 Personen

Kennst du diese Momente beim Tennis, wenn du am Verlieren bist und dich darüber aufregst? Dein Können und deine Fähigkeiten bleiben dann oft blockiert, weil die Emotionen dich übermannen. Oder dieses ständige „Gedankenkarussell“, das zu Nervosität, Unruhe und Unsicherheit führt – vielleicht sogar bis zu schlaflosen Nächten?

Im Coaching zeigen wir dir, wie du die „Trigger“, die diese Reaktionen auslösen, auflöst. Die bewährten Methoden, die du bei uns lernst, helfen dir nicht nur im Tennis, sondern in zahlreichen Lebensbereichen – sei es im Beruf, in Beziehungen oder bei anderen Herausforderungen. So gewinnst du innere Ruhe, Gelassenheit und stärkst deine mentale Widerstandskraft – auf dem Tennisplatz und in deinem Alltag.

Im Gruppencoaching lernst du praxisorientierte Techniken, die dir helfen, in Stress- und Drucksituationen ruhiger zu bleiben. Du wirst befähigt, den Herausforderungen im Alltag und Beruf mental gestärkt zu begegnen und dein Tennisspiel mit innerer Ruhe und Klarheit zu genießen.



Teilnehmer Feedback:

„Das Highlight war für mich das Innere Kind Coaching. Mich hat es fasziniert zu sehen wie sich durch das Training und Coaching das Tennis der ganzen Gruppe verbessert hat.“

INHALT

Emotionale Auslöser erkennen

Lerne, welche inneren Trigger dich beeinflussen und wie du sie identifizieren kannst.

Mentale Stärke aufbauen

Entwickle Werkzeuge, um in Stresssituationen ruhig und fokussiert zu bleiben.

Praxisorientierte Übungen

Erlebe direkte Anwendungen und Körperübungen für nachhaltige Entspannung und Gelassenheit.

Alltagstransfer

Setze das Gelernte gezielt in alltäglichen Situationen, Beruf und Tennis um.

Gruppendynamik und Austausch

Profitiere vom gemeinsamen Erleben und der Unterstützung durch die Gruppe.

FREIZEITMÖGLICHKEITEN

Auf der Finca erlebst du die Authentizität Mallorcas in einer Atmosphäre, die den perfekten Rahmen für deine Ferien bietet – fernab vom Alltag, mit viel Raum für Erholung und sportliche Aktivitäten. Zur Finca gehört zudem eine Tischtennisplatte. Der Aussenbereich ist mit einem Grillplatz und einer einladenden Terrasse perfekt für gesellige Abende ausgestattet.



Das Feriendomizil liegt ca. 7 km von **Santanyi** und etwa 5 km vom kleinen Ort **Cas Concos** entfernt. Die feinen Sandstrände der **Cala Santanyi** erreichst du bequem in ca. 10 bis 15 Minuten mit dem Auto.

Supermärkte, Cafes und Restaurants findet man im nahe gelegenen Ort Santanyi. Mit frischem Obst und Gemüse kann man sich dort, ausser an Feiertagen, immer mittwochs und samstags auf dem Markt eindecken. Hier gibt es auch Stände mit leckerem mallorquinischem Käse, Oliven und Wurstwaren sowie erlesene Weine, Kleidung und kunsthandwerkliche Gegenstände.



VERPFLEGUNG

3 Mahlzeiten täglich inkl. aller Getränke

Geniesse eine abwechslungsreiche und leckere All-Inklusive-Verpflegung. Frühstück, Mittagessen, Abendessen und Snacks stehen für dich bereit. Unsere Köchin Nata verwöhnt dich mit hausgemachten, regionalen und frischen Gerichten aus Mallorca. Du wirst dich gut genährt, zufrieden und satt fühlen. Deine Verdauung wird es dir ebenso danken. Dein Wohlbefinden wird durch die gesunde und ausgewogene regionale Küche unterstützt.



TEILNEHMER FEEDBACK



ROBIN KUNERT

„In den Tennisferien konnte ich mich verbessern ,trotzdem auch entspannen. Das Tennistraining war intensiv und lehrreich, das Persönlichkeitstraining hat mein Leben verändert. Die Verpflegung, Unterkunft, das Sportprogramm und die gesamte Organisation waren top. Ich kann die Tennisferien auf jeden Fall weiterempfehlen und würde sogar nochmals teilnehmen. Ich danke Sarah und Sini für die besten und wertvollsten Ferien meines Lebens!“

FEEDBACK TENNISFERIEN



YANNIS KELLER

„Sini und Sarah, das waren eine meiner Lieblingsferien. Ich habe nichts auszusetzen. Es war sehr cool mit euch und den Teilnehmern und ich werde es nie vergessen. Die Finca und das Essen waren Top. Das Training und das Coaching perfekt. Ich habe so vieles für mein Leben gelernt und Spass gehabt. Ein riesen Dankeschön an euch beide. Macht genauso weiter.“

FEEDBACK TENNISFERIEN

DEINE COACHES



SINISA BLAGOJEVIC

Tennislehrer und Inhaber Rundum Tennis

+41 76 462 55 10

«Ich biete ein ganzheitliches Tennistraining, das Technik, mentale Stärke, Spielstrategie und vor allem den Spass am Spiel vereint. Als ausgebildeter Tennislehrer mit eidgenössischem Fachausweis, Swisstennis Wettkampftrainer C und ehemaliger Mitinhaber der Tennisanlage Schiltacker AG bringe ich langjährige Erfahrung mit und gestalte das Training individuell abgestimmt auf deine Bedürfnisse.»



SARAH MARIA VOLK

Zertifizierter systemischer Coach und Bewusstseinstrainerin

+49 160 2149272

„Ich biete ein ganzheitliches Coaching, das dir hilft, mentale und emotionale Ausgeglichenheit zu finden und dein persönliches Wachstum zu fördern. Durch gezielte Methoden unterstütze ich dich dabei, innere Blockaden zu lösen und alte Muster zu transformieren, damit du dein volles Potenzial sowohl im Sport als auch im Alltag entfalten kannst.“

Dein persönlicher Rückzugsort für exklusive Tennisferien auf Mallorca wartet.

Buche jetzt und tauche ein in einen Urlaub, der nicht nur Erholung, sondern auch sportliche Höhepunkte und persönliches Wachstum verspricht. Wir freuen uns darauf, dich bald auf unserer Finca begrüßen zu dürfen!

Bei Interesse kontaktiere uns direkt, um deinen Platz zu reservieren.

Deine Sarah und Sinisa

IM PREIS INBEGRIFFEN

- 6 Übernachtungen auf der privaten Finca (im Doppelzimmer oder EZ gegen Aufpreis)
- All Inklusiv Vollpension inkl. Getränke (3x täglich Essen)
- 2h Tennis-Gruppentraining pro Tag / Teilnehmer
- 2h Coaching für mehr innere Ruhe & Gelassenheit pro Tag
- Plausch-Turnier am Samstag
- Tennisplatz zur freien Nutzung (nach Verfügbarkeit)
- Betreutes Sportprogramm am Morgen
- Privater Pool & Gartennutzung
- Zeit zur freien Verfügung und Gestaltung
- Handtücher und Bettwäsche, alles auf der Finca vorhanden

KOSTEN

Kosten für alle Trainings und Programminhalte der Tennisferien:

Frühbucher bis 31. Dezember 2024 für 750,-

Ab dem 01. Januar 2025 regulärer Preis für 900,-

Kosten für Unterbringung, Übernachtung im DZ, und All Inkl. Verpflegung & Getränke: ab 1450,-

Zimmer Einzelbelegung auf Anfrage (bei Verfügbarkeit, plus Mehrkosten)

Teilnehmer, die erneut dabei sind, erhalten zusätzlich 10% Nachlass.

ANMELDUNG & ZAHLUNG

Bitte erst verfügbaren Platz anfragen, nach Bestätigung Flüge buchen und Betrag überweisen, twinten oder bar zahlen. Es ist empfehlenswert Flüge so zeitnah wie möglich zu buchen, die Preise steigen mit Voranschreiten des Jahres. Wir behalten uns vor, Details der Reise zu ändern oder anzupassen, sofern es die aktuellen Umstände erfordern. First come, first serve.

NICHT IM PREIS INBEGRIFFEN

- Flug
- Auslandskrankenversicherung
- Flughafen Transfer (Pro Fahrt/ Person: 30,00.- optional dazu buchbar)
- zusätzlicher Tennis Einzelunterricht oder 2er Gruppe (optional dazu buchbar)
- Einzelcoaching für beliebiges Anliegen (optional dazu buchbar)
- Aromatouchmassage (optional dazu buchbar)
- sonstige Dienstleistungen
- Alles oben nicht Aufgeführte

WICHTIG

Die gebuchten Ferien erfordert eine normale physische und psychische Belastbarkeit.

„Ich stelle den Veranstalter und seine Helfer von jeglicher Haftung frei, ausser bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit. Ich bin vor, während und nach dem Camp selbst für mich verantwortlich. Mit meiner Anmeldung bestätige ich, dass ich mich geistig und körperlich gesund fühle und am Camp teilnehmen kann.“

VERLÄNGERUNG DES AUFENTHALTS

Falls ihr euren Mallorca Aufenthalt verlängern und früher an- oder später abreisen möchtet, könnt ihr euch bzgl. Übernachtung und Tipps gerne direkt bei uns melden.

SPRACHE

Der Tennisunterricht und das Coaching werden in Deutsch gehalten. Für andere Sprachwünsche bitte vorab anfragen.

STORNOBEDINGUNGEN

Bei Stornierungen innerhalb acht Wochen vor Antritt der Reise behalten wir 100% vom Preis ein. 12 Wochen vor Antritt der Reise behalten wir uns 50% vom Preis ein.

HAFTUNG

Wir übernehmen keine Haftung für schlechtes Wetter. Wenn der Tennisunterricht oder das Sportprogramm auf Grund des Wetters nicht stattfinden kann. Wir versuchen unser Bestmögliches, damit das Training trotzdem stattfinden kann, gegebenenfalls zu anderen Zeiten, während des Aufenthalts, jedoch können wir dafür nicht garantieren.

GELD

Es gibt überall auf Mallorca Geldautomaten. Evtl. klären, ob die Karte für Mallorca frei geschaltet ist. Auf der Finca wird grundsätzlich kein Bargeld benötigt.