



EXKLUSIVE TENNISFERIEN AUF MALLORCA

21. Juli bis 27. Juli 2025



Deine Chance auf Sport, Erholung und Wachstum

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

– Roger Federer

Buenos Dias – Willkommen auf der grünen Sonneninsel Mallorca



Stell dir vor, du verbringst eine Woche voller **Tennis, Entspannung und innerem Wachstum** auf einer malerischen Finca im ruhigen Tramuntana-Gebirge Mallorcas, umgeben vom unvergleichlichen mediterranen Flair. 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.**



jetzt
anmelden.



Am Montag, den 21. Juli 2025 beginnt unsere gemeinsame Reise. Wir heissen dich auf unserer mallorquinischen Finca nahe Inca willkommen. Umgeben von unberührter Natur bietet sie den perfekten Ort für aktive, aber auch erholsame Ferien. Gerne holen wir dich vom Flughafen ab.

Beim Welcome Apero kannst du in entspannter Atmosphäre die anderen Teilnehmer kennenlernen und das Gelände erkunden. Der liebevoll angelegte Garten, der **private Tennisplatz** und der **grosszügige Pool** laden zum Verweilen ein und stehen dir während des gesamten Aufenthalts zur Verfügung.

Was erwartet dich ab Dienstag?

Jeden Morgen starten wir mit einem gezielten Sportprogramm, das deine Fitness, dein Wohlbefinden und dein Tennisspiel optimal unterstützt.



(Beispielbilder)

SPORTPROGRAMM

Das Sportprogramm wird abwechslungsreich und aufbauend gestaltet. Jeden Tag gibt es ein anderes Programm, welches auf dein Tennisspiel und Trainingssituationen angepasst ist.

INHALT

Mobilisation:

Die Gelenke werden aktiviert, 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 Aktivitäten ausserhalb der Finca planen.

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
8.15 Uhr		Mobilisation	Joggen	Ganzkörpertraining	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	



jetzt
anmelden.



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

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

INHALT

Emotionale Auslöser erkennen

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

Mentale Stärke aufbauen

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

Praxisorientierte Übungen

Erlebe Anwendungen und Körperübungen für nachhaltige Entspannung und Gelassenheit.

Alltagstransfer

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

Gruppendynamik

Profitiere vom gemeinsamen Erleben und den Austausch durch die Gruppe.



EXKLUSIVE TENNISFERIEN AUF MALLORCA

21. Juli bis 27. Juli 2025



FREIZEITMÖGLICHKEITEN

Inca, das Herz Mallorcas, bietet die perfekte Mischung aus Tradition und Moderne. Schlendere durch die charmante Altstadt, entdecke lokale Boutiquen oder besuche den berühmten Wochenmarkt mit regionalen Spezialitäten. In den umliegenden Bergen der Tramuntana warten malerische Wanderwege und atemberaubende Aussichtspunkte. Auch die schönsten Strände der Insel sind in weniger als 30 Minuten erreichbar.

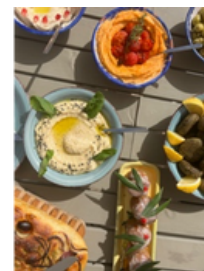


(Beispielbilder)

VERPFLEGUNG

3 Mahlzeiten täglich inklusive aller Getränke

Geniesse eine abwechslungsreiche und köstliche All-Inclusive-Verpflegung, die keine Wünsche offen lässt. Frühstück, Mittagessen, Abendessen werden liebevoll von unserer Köchin Nata zubereitet, die dich mit frischen, hausgemachten Gerichten aus regionalen Zutaten Mallorcas verwöhnt – gesund, ausgewogen und einfach lecker.



jetzt
anmelden.

+41 76 462 55 10

www.rundumtennis.ch

info@rundumtennis.ch



EXKLUSIVE TENNISFERIEN AUF MALLORCA

21. Juli bis 27. Juli 2025



TEILNEHMER FEEDBACK



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



RAPHAEL FINK

“Die Methoden der «inneren Kind Arbeit» finde ich sehr spannend und werde ich sicher weiter anwenden, sowohl im Sport als auch im persönlichen Umfeld/Job. Der wertvollste Teil war, dass ich schnell gespürt habe, dass mir die «innere Kind» Methode sympathisch ist und dass es in Bezug auf die Trigger funktioniert.“

FEEDBACK TENNISFERIEN



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



DEINE COACHES

SINIŠA BLAGOJEVIC



Tennislehrer und Inhaber Rundum Tennis GmbH
+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.»



jetzt
anmelden.



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-Inclusive Vollpension inkl. Getränke
 - 2h Tennis-Gruppentraining pro Tag / Teilnehmer
- 2h Coaching für mehr innere Ruhe & Gelassenheit pro Tag
 - Plausch-Turnier
- Tennisplatz zur freien Nutzung (nach Verfügbarkeit)
 - Betreutes Sportprogramm am Morgen
 - Privater Pool & Gartennutzung
- Handtücher und Bettwäsche, alles auf der Finca vorhanden

KOSTEN

Kosten beinhalten alle Trainings, Programminhalte, Unterbringung, Übernachtung im DZ und All Inkl. Verpflegung & Getränke:

SPEZIAL ANGEBOT FÜR UNIVERSITÄT ST. GALLEN

Frühbucher bis 30. April 2025 für 2000,-
Ab dem 01. Mai 2025 regulärer Preis für 2200,-

Ratenzahlung möglich.
Zimmer Einzelbelegung auf Anfrage.



jetzt
anmelden.



ANMELDUNG & ZAHLUNG

Bitte zuerst verfügbaren Platz anfragen, Betrag überweisen, twinten oder bar zahlen, nach Bestätigung Flüge buchen. Empfehlenswert Flüge so früh wie möglich zu buchen, da Preise steigen können. 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)
 - Alles oben nicht Aufgeführte

WICHTIG

Die gebuchten Ferien erfordern 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 den Ferien selbst für mich verantwortlich. Mit meiner Anmeldung bestätige ich, dass ich mich geistig und körperlich gesund fühle und an den Ferien teilnehmen kann.“

SPRACHE

Der Tennisunterricht und das Coaching werden in Deutsch gehalten.
Englisch bitte vorab anfragen.



jetzt
anmelden.