

*Mein Sportcoaching ist individuell auf dich abgestimmt – persönlich, ganzheitlich und in deinem Tempo.*

*Ob du an deiner sportlichen Entwicklung arbeiten oder deine Gesundheit und dein Wohlbefinden stärken willst – ich begleite dich strukturiert, klar und mit Freude auf deinem Weg. Beides lässt sich dabei auch wunderbar miteinander verbinden.*

## Tennis & Padel

Egal, ob du ganz am Anfang stehst oder dein Spiel aufs nächste Level bringen willst – das Training stimmen wir individuell auf dich ab. Wir arbeiten an Technik, Spielverständnis und mentaler Stärke, mit Struktur, Klarheit und Freude am Spiel.

**Einzelstunde: 60 €**

**2 Personen: 35 € p. P.**

**3 Personen: 25 € p. P.**

**4 Personen: 20 € p. P.**

je 60 Minuten / inklusive Trainingsbälle & -materialien / exklusive evtl. anfallende Platzgebühren

## Golf

Beim Golftraining schauen wir gemeinsam, wo du gerade stehst – und wo du hinwillst. Ob Schwung, Technik oder Spielgefühl, Chippen, Pitchen oder Putten: Wir arbeiten gezielt an dem, was dein Spiel besser macht. Dein Ziel bestimmt den Fokus.

**Einzelstunde: 60 €**

**2 Personen: 35 € p. P.**

je 55 Minuten / exklusive Rangebälle & evtl. anfallende Platzgebühren

## **Videoanalyse inkl. Aufbereitung**

Du willst verstehen, was deine Technik stark macht – oder wo sie dich noch bremst? Ohne Videoanalyse bleibt das oft nur Gefühl. Die Bilder zeigen dir, was wirklich passiert.

Die Videoanalyse zeigt dir dein Spiel aus einer neuen Perspektive. Technische Details, Bewegungsmuster oder Positionierungsfehler werden oft erst auf dem Bildschirm sichtbar und für dich greifbarer. Du bekommst innerhalb der aufbereiteten Videoanalyse gezielte Tipps zur Verbesserung des jeweiligen Schlags und Empfehlungen für dein weiteres Training.

20 € je Schlagform

## **Match-/Wettkampfanalyse**

Du möchtest, dass ich deine Leistung auch im Match oder auf der Golfrunde analysiere – unter realen Bedingungen, mit allem, was dazugehört? Ich gebe dir Feedback zu taktischen Entscheidungen, technischen Abläufen und mentaler Stabilität. Du erhältst eine strukturierte Rückmeldung mit klaren Impulsen zur Weiterentwicklung.

1 € pro Minute

## **Coaching/Betreuung Mannschaftsspiel**

Ich begleite dein Team durch den gesamten Spieltag – von der Vorbereitung bis zum letzten Ballwechsel.

Dazu gehören gemeinsames Aufwärmen, klare taktische Absprachen und mentaler Support.

Während der Matches bin ich direkt an eurer Seite, gebe Impulse, unterstütze bei Entscheidungen und halte den Fokus hoch – damit ihr als Team bestmöglich auftreten könnt.

Auf Anfrage