



Tenniswochenende mit Paolo Pambianco 24./25. September 2022 im TC Baden



Im September heissen wir Paolo Pambianco für ein spannendes und informatives Tennis Weekend im TC Baden willkommen. Pablo ist ein ehemaliger ATP Spieler (höchste Ranglistenplatzierung 160) und war vier Jahre lang der Coach von Sara Errani (Nr.1 WTA 2012). Paolo ist noch A Trainer und leitet seine Tennis Academy in Cervia, Italien.

Ganztägige Tennisweekend im TC Baden

		Programm Samstag	Programm Sonntag
	Ab 8.30		Warm up / Einspielen
	09.00 – 09.30	Anmeldung / Begrüssung	Tennis- und Konditionstraining Technik/Taktik
	09.30 – 10.00	Warm up / Einspielen	
	10.00 - 12.00	Tennis- und Konditionstraining Technik/Taktik	
	12.00 – 13.00	Mittagspause	Mittagspause
	13.00 – 15.00	Tennis- und Konditionstraining Technik/Taktik	Tennis- und Konditionstraining Technik/Taktik
	15.00 - 15.30		Stretching, Auslaufen, Abschluss
	15.30 – 16.00		
	16.00 - 16.15	Stretching, Auslaufen	
	Ab 17.00	Let's talk with Paolo	

Maximale Gruppengrösse **3 oder 4 Spieler**. Ziel ist nach diesen zwei Tagen, fit zu sein. **Intensität** wird berücksichtigt. Einteilung erfolgt nach Spielstärke. Bei schlechtem Wetter wird in der Halle gespielt. Teilnehmerzahl ist begrenzt. Programmänderung vorbehalten.

Preis für Mitglieder CHF 280.-
Preis für Nicht Mitglieder CHF 320.-

Im Preis inbegriffen sind täglich:

- **3 oder 4 Stunden** Tennistraining (Technik und Wettkampf), je nach Teilnehmerzahl
- 1 Stunden Konditionstraining
- Mittagessen, Zwischenverpflegung
- Aperero am Samstag

Soziale Medien

Auf der Webseite und den Social Media-Kanälen (TC Baden, Tennis Spirit) werden Fotos (z.B. Gruppenfotos von Tennisweekend) und Filmsequenzen (z.B. Aufschlag in Zeitlupe) veröffentlicht. Erziehungsberechtigte, die damit nicht einverstanden sind, müssen uns dies bitte im Vorfeld bekannt geben.

Wir freuen uns auf eure Anmeldungen!

[Hier Anmelden.](#)

Das Tennis Spirit Team

