

# CARDIO - TENNIS WORKSHOP

31. JÄNNER 2026 | SEMRIACH (Steiermark)



## CARDIO-TENNIS - DEIN ZUSÄTZLICHES TOOL ALS COACH EINMALIGE CHANCE UND INTERNATIONAL ANERKANNT!

Das **beliebte Ausbildungs- und Trainingskonzept** ist eine Bereicherung für sämtliche Tennislehrenden (Übungsleiter:in, Instruktor:in, Lehrer:in, Trainer:in). Diese ursprünglich aus den USA stammende Methode bringt **frische Impulse** in den Tennisunterricht und ermöglicht **innovative Ansätze** für das Training.

In diesem Workshop lernen die Teilnehmer:innen die **Grundlagen der Organisation von Trainingseinheiten mit Großgruppen** und erfahren, wie Cardio Tennis effektiv in Ihr Training integriert werden kann. Dies ist eine hervorragende Chance, sich in diesem aufstrebenden Bereich fortzubilden! Nach Abschluss des Workshops erhält jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer eine **Bestätigung von CARDIO TENNIS (USTA - Amerikanischer Verband)**, die den offiziellen Status als „qualified Cardio Tennis“ bescheinigt.

Nutze diese Gelegenheit als zusätzliches,  
modernes Angebot im Tennisunterricht.

### WAS SIND DIE INHALTE DES WORKSHOPS?

- Gruppen- und Großgruppenunterricht (6-12 Personen)
- Sportartspezifisches, progressives Cardio-Tennis Warm-up
- Zahlreiche Spiele mit vielen Personen on Court
- Cool Down-Aktivitäten in der Gruppe
- „Cardio Blast“, was es ist, wie und wann es durchgeführt wird
- Die Koordinationsleiter, minimalistische Materialien im Unterricht und warum sie für den Erfolg dieses Trainings entscheidend sind
- Anspielvarianten und Kommunikation als Coach
- Weiterentwicklung des Tennis-Unterrichts (Übungen und Spiele)



# CARDIO - TENNIS WORKSHOP

31. JÄNNER 2026 | SEMRIACH (Steiermark)



## WORKSHOP-INFORMATIONEN

- Referentin:** Petra Russegger, MBA
- Datum:** Samstag, 31.01.2025
- Anmeldeschluss:** Mittwoch, 28.01.2025
- Anmeldung:** Per Link (Google Formular) oder direkt per Mail
- Kontakt:** petrarussegger@hotmail.com | Tel.: +43 650 8920346
- Uhrzeit:** 11.00 – ca. 17.30 Uhr
- Ort:** Tennishalle bei The Padel Park, Unterer Windhof 19, 8102 Semriach
- Kurskosten:** Euro 229.- mit ÖTV-Coachlizenz  
Euro 249.- ohne ÖTV-Coachlizenz  
Raiffeisen Bank, Petra Russegger, IBAN: AT89 3600 0000 0146 2969  
(Verwendungszweck: Name und Cardio-Semriach 31.01.26)
- Teilnahme:** Es werden Tennissachen benötigt und eine aktive Teilnahme ist Voraussetzung für den Workshop. Sollten eine Teilnahme an den Übungen nicht möglich sein, bitte dies schriftlich im Vorfeld bei der Anmeldung angeben. Der Workshop wird auf deutsch abgehalten, die Kursinhalte sind auf englisch. Jeder Coach erhält Skripten mit zahlreichen Übungen für die Praxis!

## ÖTV-CREDITS UND QUALIFIKATION

- Für die Absolvierung des Workshops (+ kurzes Abschlussquiz beim Workshop) erhalten die Teilnehmer:innen eine offizielle Cardio-Tennis Qualifikation von Cardio Tennis USTA „**qualified Cardio-Tennis**“.
- Es gibt 6 Credits für die ÖTV-Coachlizenz.

**[HTTPS://FORMS.GLE/OENZHEMA9D1S2KPI6](https://forms.gle/oENZHEMA9D1S2KPI6)**

### RÜCKTRITT

Die Anmeldung ist erst nach Überweisung des Kursbeitrages gültig. Die Stornobedingungen sind wie folgt: Kostenlose Stornierung bis 24h vor dem Workshop. Sollte die Teilnahme nicht möglich sein, kann eine andere Person ernannt werden. Sollte eine Stornierung 24h vor dem Workshop erfolgen, fallen 100% der Kurskosten an.



# CARDIO - TENNIS WORKSHOP

31. JÄNNER 2026 | SEMRIACH (Steiermark)



## DIE PIONIERIN DES CARDIO-TENNIS



### Michele Krause

is a tennis fitness integration specialist

Michele was the Cardio Tennis Global Education Director for 15 years and works with the USTA to grow Cardio Tennis. She managed the Cardio Tennis program starting in 2005 and under her leadership it became a global product and is now part of tennis culture throughout the world.

Michele is an experienced international speaker and trainer who has presented at industry events all over the world and has delivered over 600 educational courses to tennis and fitness professionals.

## DIE REFERENTIN FÜR CARDIO-TENNIS EUROPA UND IN ÖSTERREICH



### Petra Russegger, MBA

internationale Cardio-Tennis Ausbildnerin

Petra Russegger ist ehemalige Profitennisspielerin (WTA 255), war langjährige Nationaltrainerin des ÖTV und arbeitet als Trainerin, Mentalcoach, Ausbildnerin für Trainer:innen im ÖTV und hält laufend Vorträge bei internationalen Tenniskongressen. Unter dem Leadership und Mentoring von Michele Krause absolvierte sie die Ausbildung als intern. Expertin für Cardio-Tennis und hält einen der seltenen Cardio Tennis Workshops in Europa!