

Individualtraining
Dein Spiel – Deine Zeit

90 Minuten für 1-2 Personen à
CHF 100.-

Gruppentraining
Gemeinsam besser werden

90 Minuten für 3-8 Personen à
CHF 150.-

Wir empfehlen als Einstieg ein Schnuppertraining

Kontakte

Markus Reifler, markus.reifler@sgatpetanque.ch, 077 423 33 45

Robin Marke, robin.marke@sgatpetanque.ch, 079 629 72 90



www.sgatpetanque.ch/training/individual



Lektionen im Freien oder im Boulodrome. Auf Wunsch reisen wir gegen Übernahme der Fahrtkosten zu deinem Lieblingsplatz.

**PÉTANQUE IST MEHR ALS EIN SPIEL.
ES IST EIN LEBENSGEFÜHL.**

**Pétanque-Training mit Esprit & Präzision
Individuell – Intensiv – Inspirierend**



Markus Reifler und Robin Marke
haben die Trainer-Ausbildung am Centre International
d'Enseignement Pétanque (CIEP) absolviert und sind
leidenschaftliche Turnier- und Interclubspieler.

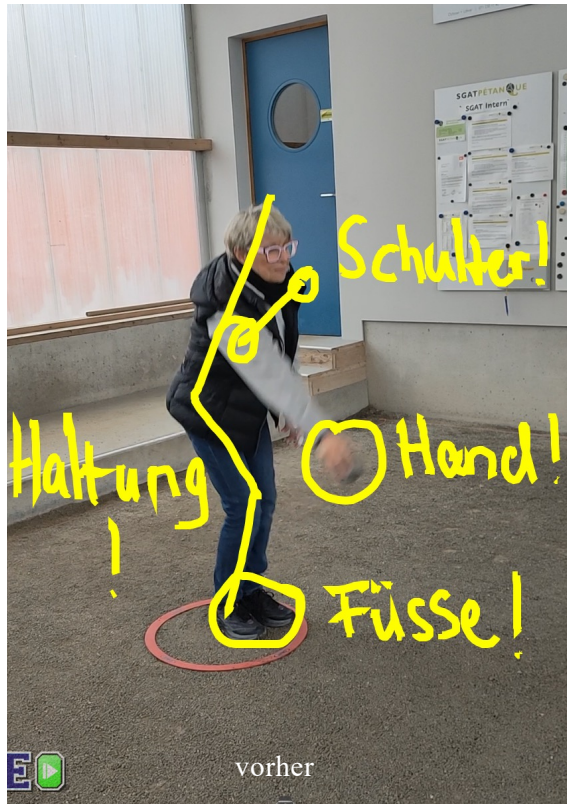


**Swiss +
Pétanque**

SGATPÉTANQUE

Wer einfach wirft, wirft konstant – und spielt mit Genuss und Erfolg.

Markus und Robin vermitteln die CIEP-Philosophie: stabile Haltung, klarer Wurf, mehr Präzision und Spielfreude.



Individuelle Videoanalysen und zum Abschluss des Trainings ein individuell kommentiertes Video mit Trainingsempfehlungen.

Egal ob Einsteiger oder ambitioniert – unser Pétanque-Training bringt dein Spiel aufs nächste Level.



Individuelle Ateliers für Freude und maximalen Lernerfolg

| Techniktraining | Taktiktraining |
|--|--|
| Grundtechnik | Matchplan & Spielstrategie |
| Optimale Körperhaltung (Zehen bis Fingerspitzen) | Taktische Optionen |
| Einfacher Bewegungsablauf | Verhalten auf dem Platz im Team |
| Legen (Roulée, Demi-Portée, Portée) | Wann schießen, wann legen? |
| Schießen (Legeschuss, Flachschuss, Eisenschuss) | Eigene Optionen nutzen und dem Gegner Chancen nehmen |