



## Aktion "Tenniscamp"

vom 19.08.19 – 23.08.19  
(6. Ferienwoche)

**Jugendliche: 180,- €**

**Erwachsene: 100,- €**

Liebe Tennisfreunde,

wie im letzten Jahr, veranstalte ich wieder ein Trainingslager für alle Schüler und Jugendliche. Zusätzlich auch für die „ganz Großen“.

Durch verschiedene Spiel- und Trainingsformen haben die Teilnehmer die Möglichkeit, die erlernten Schläge zu präzisieren.

Durch gezieltes Training, bei dem aber der Spaß nicht zu kurz kommt, werden die Teilnehmer schrittweise an ihre spielerischen Grenzen geführt und verbessern dadurch sowohl ihre taktischen als auch technischen Fähigkeiten. Daher sollte nach Möglichkeit jeder an diesem Tenniscamp teilnehmen, der Zeit hat.

### Kinder und Jugendliche:

Im Preis enthalten sind das Mittagessen und 1 Getränk. Zusätzlich steht ein kleiner Obstkorb zur Verfügung. Um für etwas Abwechslung zu sorgen, steht an dem Donnerstag ein Kinobesuch an. Am darauf folgenden letzten Tag werden wir ein kleines Gruppenturnier veranstalten.

### Erwachsene:

Die Teilnehmer werden in gleich starke Gruppen eingeteilt. In der ersten Stunde werden wir täglich an der technischen Fähigkeit arbeiten. In der zweiten Stunde werden die taktischen Fähigkeiten, in Kombination mit den spielerischen Fähigkeiten optimiert.

Am letzten Tag ist ein gemütliches beisammen sein mit Fingerfood geplant.

### Grober Ablauf für die Kinder und Jugendliche:

Morgens von

10 Uhr bis 12 Uhr:

Konditionstraining  
Schlagsicherheitstraining  
Erlernung neuer Schläge

Mittagessen von

12 Uhr bis 13 Uhr:

verschiedene Gerichte

Mittags von

13 Uhr bis 15 Uhr:

hauptsächlich Spiele

### Grober Ablauf für die Erwachsenen:

18:30 Uhr bis 19:30 Uhr:

Schlagsicherheitstraining  
Erlernung neuer Schläge

19:30 Uhr bis 20:30 Uhr:

Übungs- und Spielformen

Über eine rege Teilnahme würden wir uns sehr freuen.

Für weitere Fragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

Mit sportlichen Grüßen

