

# Neujahrscamp 2018

Die Tennis- und Sportakademie Rheinland bietet für alle Tennis-Interessierten eine breite Auswahl an Lehrgängen zu Beginn des neuen Jahres an.

Wir unterscheiden hierbei drei Lehrgangsformen:

- ▶ **Tennisakademie**  
Ideal für alle leistungsorientierten Spielerinnen und Spieler ab 8 Jahren
- ▶ **Tennisschule**  
Ideal für alle Vereins- und Breitensportorientierten Spielerinnen und Spieler ab 10 Jahren
- ▶ **Talentos-Camp**  
Ideal für alle Vereins- und Breitensportorientierten Spielerinnen und Spieler von 6 bis 10 Jahren

Falls Sie sich nicht sicher sind, welcher Lehrgang zu Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn am besten passt, beraten wir Sie selbstverständlich gerne.

## Beratung & Anmeldung

Tel. Thorsten Müller    Tel. Bijan Wardjawand    E-Mail  
0176 / 41 19 36 62    0171 / 74 88 794    info@rheinland-tus.de

Bitte geben Sie bei der Anmeldung den gewünschten Lehrgang, Name und Geburtsdatum Ihres Kindes sowie eine E-Mail-Adresse und eine Telefonnummer an, unter der wir Sie erreichen können.



[www.rheinland-tus.de](http://www.rheinland-tus.de)

Tennis- und Sportakademie Rheinland  
Im Judengässchen 1, 56218 Mülheim-Kärlich



Neujahrscamp 2018

# Tennisakademie Lehrgangsplan

**249 €**  
inkl. Mittagessen

**Datum:** 05. - 09. Januar 2018 - Meldeschluss ist der 22. Dezember 2017

**Trainingsstätten:** 4 Hallenplätze, 3 Aschenhallenplätze und Krafraum

**Leitung:** Bijan Wardjaward, Thorsten Müller, Sebastian Mastalerz, Lukas Tesch, Carolin Neumann und weitere

**Trainerteam Athletik & Fitness:** Lukas Tesch und Andreas Frey

**Physiotherapeut & Mentale Fitness:** Andreas Frey

Freitag	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag
09:00 - 09:30 Treffpunkt & Besprechung	09:00 - 09:30 Warm-Up	09:00 - 09:30 Warm-Up	09:00 - 09:30 Warm-Up	09:00 - 09:30 Warm-Up
09:30 - 10:30 Athletik & Fitness Koordination, Schnelligkeit, Sprünge	09:30 - 10:30 Athletik & Fitness Ganzkörperkrafttraining	09:30 - 10:30 Athletik & Fitness Koordination, Schnelligkeit	09:30 - 10:30 Athletik & Fitness Rumpfstabilisation, Staffeln	09:30 - 10:30 Athletik & Fitness Schnelligkeit, Krafttraining Extremitäten
10:30 - 12:30 Tennis Drills	10:30 - 12:30 Tennis Grundlinienarbeit	10:30 - 12:30 Tennis Angriffsbälle & Netzspiel	10:30 - 12:30 Tennis Service & Return	10:30 - 12:30 Tennis Situative Drills
Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause
14:00 - 15:30 Tennis Technische Arbeit	14:00 - 15:30 Tennis Taktik & Strategie	14:00 - 15:30 Tennis Match	14:00 - 15:30 Tennis Spielzüge mit Aufschlag und Return	14:00 - 15:30 Tennis Match
15:30 - 16:30 Athletik & Fitness Grundlagenausdauer	15:30 - 16:30 Athletik & Fitness High-Intensity-Läufe, Sportspiel	15:30 - 16:30 Athletik & Fitness Verfolgungsläufe	15:30 - 16:30 Athletik & Fitness High-Intensity-Training	15:30 - 16:30 Athletik & Fitness Sportspiel, Regeneration
				Ab 16:30 Abschlussbesprechung

## Buchbare Zusatzoptionen:

- 1:1 Tennistraining (60min), Schwerpunkt auf individuellen technischen und taktischen Bedürfnissen: **49 €**
- Massage (60min) zur Regeneration und Entspannung: **49 €**
- Mentale Fitness / Coaching (120min), Profilerstellung, On-/Off-Court-Training, Blockaden auflösen: **99 €**

# Tennisschule Lehrgangsplan

**149 €**  
inkl. Mittagessen

**Datum:** 06. - 09. Januar 2018 - Meldeschluss ist der 22. Dezember 2017

**Trainingsstätten:** 4 Hallenplätze, 3 Aschenhallenplätze und Krafraum

**Leitung:** Bijan Wardjaward, Thorsten Müller, Sebastian Mastalerz, Lukas Tesch, Carolin Neumann und weitere

**Trainerteam Athletik & Fitness:** Lukas Tesch

Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag
09:00 - 09:30 Treffpunkt & Besprechung	09:00 - 09:30 Warm-Up	09:00 - 09:30 Warm-Up	09:00 - 09:30 Warm-Up
09:30 - 10:30 Tennis Grundlinien-Situation	09:30 - 10:30 Tennis Netz- & Passierballsituation	09:30 - 10:30 Tennis Aufschlag & Return	09:30 - 10:30 Tennis Match, mentale Aspekte, Pausenverhalten
10:30 - 11:30 Athletik & Fitness Koordination, Schnelligkeit, Sprünge	10:30 - 11:30 Athletik & Fitness Ganzkörperkrafttraining	10:30 - 11:30 Athletik & Fitness High-Intensity-Training	10:30 - 11:30 Athletik & Fitness Rumpfstabilisation, Staffeln, Parcours
Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause
12:30 - 14:00 Tennis Grundlinien-Situation	12:30 - 14:00 Tennis Netz- & Passierballsituation	12:30 - 14:00 Tennis Spieleröffnung	12:30 - 14:00 Tennis Match
14:00 - 14:30 Sportspiele Hockey, Fußball, Passball, ...	14:00 - 14:30 Sportspiele Hockey, Fußball, Passball, ...	14:00 - 14:30 Sportspiele Hockey, Fußball, Passball, ...	14:00 - 14:30 Sportspiele Nach Wunsch
14:30 - 15:30 Zusatzoption	14:00 - 14:30 Sportspiele Hockey, Fußball, Passball, ...	14:00 - 14:30 Sportspiele Hockey, Fußball, Passball, ...	14:00 - 14:30 Sportspiele Nach Wunsch
	14:00 Info-Gespräch für Eltern		Ab 14:30 Abschlussbesprechung
	14:30 - 15:30 Zusatzoption	14:30 - 15:30 Zusatzoption	

## Buchbare Zusatzoptionen:

- 1:1 Tennistraining (60min), Schwerpunkt auf individuellen technischen und taktischen Bedürfnissen: **45 €**

# Talentinis Lehrgangsplan

**149 €**  
inkl. Mittagessen

**Datum:** 06. - 09. Januar 2018 - Meldeschluss ist der 22. Dezember 2017

**Trainingsstätten:** 4 Hallenplätze, 3 Aschenhallenplätze und Krafraum

**Leitung:** Bijan Wardjaward, Thorsten Müller, Sebastian Mastalerz, Lukas Tesch, Carolin Neumann und weitere

**Trainerteam Athletik & Fitness:** Lukas Tesch

Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag
09:30 - 10:15 Treffpunkt & Besprechung			
10:15 - 11:30 Tennis „Vorhand und Rückhand wie die Profis“	10:15 - 11:30 Tennis „Werde ein Netzstürmer“	10:15 - 11:30 Tennis „Doppel - Zu zweit gewinnen“	10:15 - 11:30 Camp-Olympiade
11:30 - 12:30 Koordinationstraining „Schnell wie Speedy Gonzales“	11:30 - 12:30 Koordinationstraining „Herr der Bälle“	11:30 - 12:30 Koordinationstraining „Kräftig wie Popeye“	11:30 - 12:30 Mini-Davis-Cup / Mini-Fed-Cup Talentino-Camp-Champion
Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause
13:30 - 14:30 Tennis „Vorhand und Rückhand wie die Profis“	13:30 - 14:30 Tennis „Aufschlagen wie die Großen“	13:30 - 14:30 Talentino-Sportabzeichen	13:30 - 14:30 Mini-Davis-Cup / Mini-Fed-Cup Talentino-Camp-Champion
14:30 - 15:00 Abschluss-Spiel	14:30 - 15:00 Abschluss-Spiel	15:00 - 17:00 Ausflug	Ab 14:30 Siegerehrung & Abschlussbesprechung
	14:00 Info-Gespräch für Eltern		

