

Neujahrscamp 2020

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 12 Jahren (Lernstufe gelb)

➤ **Talentinis**

Ideal für alle Spielerinnen und Spieler der Lernstufen Rot, Orange und Grün (Play & Stay) von 4 bis 12 Jahren

Beratung und Anmeldung

E-Mail

info@rheinland-tus.de

Tel. Bijan Wardjawand

0171/ 7488794

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.

Tennisakademie Lehrgangsplan

149 €
inkl. Mittagessen

Samstag

| |
|---|
| 09:00 - 09:30 Treffpunkt & Besprechung |
| 09:30 - 10:30 Athletik & Fitness Koordination, Schnelligkeit, Sprünge |
| 10:30 - 12:30 Tennis Drills |
| Mittagspause |
| 14:00 - 15:30 Tennis Technische Arbeit |
| 15:30 - 16:30 Athletik & Fitness Grundlagenausdauer |

Sonntag

| |
|---|
| 09:00 - 09:30 Warm-Up |
| 09:30 - 10:30 Athletik & Fitness Ganzkörperkrafttraining |
| 10:30 - 12:30 Tennis Grundlinienarbeit |
| Mittagspause |
| 14:00 - 15:30 Tennis Taktik & Strategie |
| 15:30 - 16:30 Athletik & Fitness High-Intensity-Läufe, Sportspiel |

Montag

| |
|---|
| 09:00 - 09:30 Warm-Up |
| 09:30 - 10:30 Athletik & Fitness Koordination, Schnellkraft |
| 10:30 - 12:30 Tennis Angriffsbälle & Netzspiel |
| Mittagspause |
| 14:00 - 15:30 Tennis Match |
| 15:30 - 16:30 Athletik & Fitness Verfolgungsläufe |

Tennisschule Lehrgangsplan

135 €
inkl. Mittagessen

Samstag

| |
|---|
| 09:00 - 09:30 Treffpunkt & Besprechung |
| 09:30 - 10:30 Tennis Grundlinien-Situation |
| 10:30 - 11:30 Athletik & Fitness Koordination, Schnelligkeit, Sprünge |
| Mittagspause |
| 12:30 - 14:00 Tennis Grundlinien-Situation |
| 14:00 - 14:30 Sportspiele Hockey, Fußball, Passball, ... |

Sonntag

| |
|--|
| 09:00 - 09:30 Warm-Up |
| 09:30 - 10:30 Tennis Netz- & Passierballsituation |
| 10:30 - 11:30 Athletik & Fitness Ganzkörperkrafttraining |
| Mittagspause |
| 12:30 - 14:00 Tennis Netz- & Passierballsituation |
| 14:00 - 14:30 Sportspiele Hockey, Fußball, Passball, ... |

Montag

| |
|--|
| 09:00 - 09:30 Warm-Up |
| 09:30 - 11:30 „Camp-Olympiade“ |
| Mittagspause |
| 12:30 - 14:30 Tennis „Davis Cup“ / „Fed Cup“ |
| 14:30 - 15:00 Athletiktraining Abschlusspiel |

Talentinis Lehrgangsplan

135 €
inkl. Mittagessen

Samstag

| |
|---|
| 09:30 - 10:00 Treffpunkt & Besprechung |
| 10:00 - 11:30 Tennis Vorhand und Rückhand |
| 11:30 - 12:30 Schnelligkeitstraining |
| Mittagspause |
| 13:30 - 14:30 Tennis Vorhand und Rückhand |
| 14:30 - 15:00 Abschluss-Spiel |

Sonntag

| |
|---|
| 09:00 - 09:30 Warm-Up |
| 10:00 - 11:30 Tennis Volley und Smash |
| 11:30 - 12:30 Koordinationsstraining |
| Mittagspause |
| 13:30 - 14:30 Tennis Aufschlag und Return |
| 14:30 - 15:00 Abschluss-Spiel |

Montag

| |
|---|
| 09:00 - 09:30 Warm-Up |
| 09:30 - 11:30 „Camp-Olympiade“ |
| Mittagspause |
| 12:30 - 14:30 Matchtraining „Talentino der Woche“ |
| 14:30 - 15:00 Athletik & Fitness Abschlussspiel |
| Ab 15:00 Abschlussbesprechung mit Siegerehrung |