

Herbstferien-Camps 2020



Lehrgang Tennisschule 19. bis 22. Oktober

Die Tennis- und Sportakademie Rheinland bietet für alle Tennis-Interessierten (Kinder/Jugendliche) jeglicher Alters- und Leistungsklassen ein Tenniscamp in den Herbstferien an.

Trainingsstätten: 7 Hallenplätze (Sand, Teppich)

Leitung: Thorsten Müller & Team

Meldeschluss: 25. September 2020

Gesamtpreis: 179,00 € (inkl. Mittagessen)

Beratung & Anmeldung

Tel. Thorsten Müller
0176 / 41 19 36 62

Tel. Bijan Wardjaward
0171 / 74 88 794

E-Mail
info@rheinland-tus.de

Trainingsplan
auf der Rückseite



Lehrgangsplan Tennisschule



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
09:00 – 09:30 Treffpunkt & Besprechung	09:00 – 09:30 Gemeinsames Warm-Up	09:00 – 09:30 Gemeinsames Warm-Up	09:00 – 09:30 Gemeinsames Warm-Up
09:30 - 11:00 Tennis Grundliniensituation	09:30 - 11:00 Tennis Vorhand & Rückhand	09:30 - 11:00 Tennis Volley & Smash	09:30 - 11:00 Tennis Aufschlag & Return
11:30 - 12:30 Fitness- und Athletik	11:30 - 12:30 Fitness- und Athletik	11:30 - 12:30 Fitness- und Athletik	11:30 - 12:30 Fitness- und Athletik
<i>Mittagspause</i>	<i>Mittagspause</i>	<i>Mittagspause</i>	<i>Mittagspause</i>
13:30 - 15:00 Tennis Spielformen und Matches	13:30 - 15:00 Tennis Spielformen und Matches	13:30 - 15:00 Tennis Spielformen und Matches	13:30 - 15:00 Tennis Spielformen und Matches