

# Sommercamps Tennisakademie 2023



1. Sommerncamp Montag 24. Juli bis Freitag 28. Juli 2023
2. Sommerncamp Montag 31. August bis Freitag 04. August 2023
3. Sommerncamp Montag 28. August bis Freitag 01. September 2023

Die Sommerncamps der Tennisakademie richten sich an alle leistungsorientierten Spieler/innen zwischen 6 und 18 Jahren, die regelmäßig an Wettkämpfen teilnehmen.

---

**Trainingsstätten:** 4 Außenplätze Tennis- und Sportakademie Rheinland

**Leitung:** Bijan Wardjawand und Team

**Trainerteam Athletik & Fitness:** Freddy Hellmann

**Meldeschluss:** 18.07.2023

---

**Preis (pro Camp-Tag) :** 59 €

\*Fitness- & Athletiktraining und Mittagessen (Dienstag bis Freitag) im Preis mit inbegriffen

\*tageweise buchbar (Mindestanzahl an Trainingstagen: 2)

## Beratung & Anmeldung

Tel. Bijan Wardjawand

0171 / 74 88 794

E-Mail

info@rheinland-tus.de

**Trainingsplan**  
auf der Rückseite



# Trainingsplan



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:00 - 15:00	09:00 - 15:00	09:00 - 15:00	09:00 - 15:00	09:00 bis 15:00
<b>Thema:</b> Tennis: Koordinativer Schwerpunkt Fitness: koordinative Spiele	<b>Thema:</b> Tennis: Technik+ Taktik Grundliniensituation Fitness: Schnelligkeit & Sprungkraft	<b>Thema:</b> Tennis: Aufschlag+ Return+ Doppeltraining Fitness: Kraft+ Ausdauer	<b>Thema:</b> Tennis: Situatives Taktiktraining Fitness: HI Training	<b>Thema:</b> Wettkampftag und Abschlussturnier

Das Training (Montag bis Freitag) findet immer von 09.00 bis 15.00 Uhr statt. Die Trainingsinhalte können, je nach Teilnehmerzahl und Leistungsniveau, von den angegebenen Inhalten abweichen. Die Spieler/innen halten sich den ganzen Tag auf der Anlage auf. Das Mittagessen in Silkes Restaurant „Zu Mir“ (Di-Fr) ist im Preis mit inbegriffen.