

Sommercamps 2023

Tennisschule und Talentinos



1. Sommercamp Montag 24. Juli bis Donnerstag 27. Juli 2023
2. Sommercamp Montag 31. Juli bis Donnerstag 03. August 2023
3. Sommercamp Montag 28. August bis Donnerstag 31. August 2023

Wir freuen uns auch in diesem Jahr vielfältige Camps für alle Alters- und Leistungsstufen anbieten zu können. Für alle Breitensportorientierten Spieler/innen ab 4 bis 18 Jahren bieten wir unsere Talentinos- & Tennisschul-Camps in der 1., 2. und 6. Sommerferienwoche an.

Trainingsstätten: 4 Außenplätze Tennis- und Sportakademie Rheinland

Leitung: Bijan Wardjaward und Team

Trainerteam Athletik & Fitness: Freddy Hellmann

Meldeschluss: 18.07.2023 unter info@rheinland-tus.de

Preis (pro Camp-Tag) : 49 €

*Fitness- & Athletiktraining und Mittagessen (Dienstag – Donnerstag) im Preis mit inbegriffen

*tageweise buchbar (Mindestanzahl an Trainingstagen: 2)

Beratung & Anmeldung

Tel. [Bijan Wardjaward](tel:+49201717488794)

E-Mail

0171 / 74 88 794

info@rheinland-tus.de

Trainingsplan
auf der Rückseite



Trainingsplan



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
10:00 - 15:00	10:00 - 15:00	10:00 - 15:00	10:00 - 15:00
Thema: Tennis: Koordinativer Schwerpunkt Fitness: koordinative Spiele	Thema: Tennis: Technik Grundlinie + Netz Fitness: Schnelligkeit & Sprungkraft	Thema: Tennis: Aufschlag + Taktik Fitness: Kraftorientiertes Training	Thema: Wettkampftag und Abschlussturnier

Die Trainingsinhalte werden, je nach Alter und Leistungsstand, angepasst. Besonders bei den Talentinos wird das Trainingsprogramm abweichen.