

OSTER – TENNIS – CAMP

Vom 14.-18. April in Therwil TCB & TCL

für Erwachsene und Aktive (ideal als IC Vorbereitung)

Wochenprogramm

Dienstag, 14.4. – Samstag, 18.4. von 10:00 – 16:00 Uhr

Tagesprogramm:

09:30 - 10:00 Einstimmen (optional)

10:00 – 12:00 Training auf dem Platz

12:15 – 13:15 Mittagessen

13:30 – 14:00 Mentales Vorbereitungstraining auf dem Tennisplatz:
Beobachten – Visualisieren – Fühlen – Imitieren
(v.A. auf Volleystechnik und Service ausgerichtet)

14:05 – 14:50 Doppeltraining: Taktik – Technik (intensiv)

15:00 – 15:45 Doppelmatches mit Feed-Back (Anwendungstraining)

15:50 – 16:00 Revue passieren lassen – Tagesfeedback

Danach kleinen Apéro! (optional)

Kosten für die Woche: 790.- (all in!)

Nur vormittags: 330.--(bis 12:00 Uhr, ohne Essen)

Nur nachmittags: 440.- (13.30 – 16:00 Uhr samt Apéro)

Mittagessen: 30.- / Essen; (Ext.: 40.-/Essen)

DREIFALDT TENNIS



Junioren- und KIDS-Camp

Parallel zum Erwachsenen-Camp bieten wir für Junioren und KIDS ein Camp zur gleichen Zeit an (10:00 – 16:00 Uhr). Alles geschieht jedoch getrennt (inkl. Essen). Es besteht auch die Möglichkeit nur morgens zu kommen.

Preis für die Woche: 490.- (inkl. Essen, Getränk), nur vormittags (ohne Essen): 250.-. Info samt Anmeldung – siehe unten!