

HERBST-TENNIS-CAMP



vom 26.10. bis zum 30.10.2020



veranstaltet die Merkert Tennisakademie auf der Tennisanlage des VfL Sindelfingen ein Herbst-Camp.

Das Camp richtet sich an alle, die Lust haben, auch in der Ferienzeit aktiv zu sein und ihr Tennisspiel zu verbessern. Alter und Spielstärke spielen dabei keine Rolle. Alle unsere Trainer verfügen über eine professionelle Ausbildung und sind darin geschult, alle Altersklassen und Leistungsstufen zu unterrichten. Insbesondere Berufstätige können – wie gehabt - auch gerne halbtags oder an einzelnen Tagen an unserem Camp teilnehmen.

Inhalte der Camps:

Tennistraining:	Technik- und Taktikschulung sowie Matchanalysen
Athletiktraining:	Kraft, Koordination, Beweglichkeit, Ausdauer und Schnelligkeit

Unser tägliches Programm:

9:00 – 9:15 Uhr	Warm-up
9:15 – 12:15 Uhr	1,5 Stunden Tennis <u>und</u> 1,5 Stunden Konditionstraining
12:15 – 13:30 Uhr	Mittagspause
13:30 – 13:45 Uhr	Warm-up
13:45 – 16:45 Uhr	1,5 Stunden Tennis <u>und</u> 1,5 Stunden Konditionstraining
16:45 – 17:00 Uhr	Cool-down

Kosten:

Mitglieder 289,- Euro / Nichtmitglieder 329,- Euro
(Preis inkl. Mittagessen, Getränk und Hallengebühren)

Anmeldung:

Schickt einfach eine E-Mail an info@merkert-tennisakademie.de und teilt mit, dass ihr am Herbstcamp teilnehmen möchtet bzw. an welchen Tagen, halbtags oder ganztags, mit Mittagessen oder ohne etc.

Teilt bitte auch mit, welche **T-Shirt Größe** ihr habt. Alle Nichtmitglieder bitte ich bei ihrer Anmeldung zusätzlich um Mitteilung ihres **Jahrgangs** sowie ihrer **Spielstärke** (das erleichtert uns die Einteilung).

Anmeldeschluss: 19.10.2020