



Die Merkert Tennisakademie veranstaltet vom 06.04. bis zum 09.04.21 ein Oster-Tennis-Camp auf der vereinseigenen Anlage des VfL Sindelfingen.



Das Camp richtet sich an alle, die Lust haben, endlich einmal wieder 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 259,- Euro / Nichtmitglieder 299,- Euro
(Preis inkl. Mittagessen und Getränk)

Anmeldung:

Schickt einfach eine E-Mail an info@merkert-tennisakademie.de und teilt mit, dass ihr am Ostercamp teilnehmen möchtet und 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: 30.03.2021