



Die Merkert Tennisakademie veranstaltet auch in diesem Herbst wieder ein Tenniscamp auf der Anlage der TA VfL Sindelfingen.



Mitmachen können alle, die Lust haben, auch in der trainingsfreien Zeit am Ball zu bleiben, Gleichgesinnte zu treffen und ihr Tennisspiel zu verbessern. Alter und Spielstärke spielen dabei keine Rolle. Insbesondere Berufstätige können – wie gehabt - auch gerne halbtags oder an einzelnen Tagen an unseren Camps 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. Hallenkosten, Mittagessen und Getränk)

Anmeldung:

Einfach Anmeldeformular von der Homepage herunterladen, (bitte vollständig!) ausfüllen und an info@merkert-tennisakademie.de senden.

Anmeldeschluss Herbstcamp: 22.10.2021