

# **Tennis-Camp für Turnier Spieler, Clubcracks und zukünftige PROFI`S**

**IM ALTER VON 9 -17 JAHREN**

**4 Tage Training, von Montag bis Mittwoch und Freitag,  
Täglich von 9.00 bis 16.00 Uhr,  
Donnerstag: Regenerationstag- Rahmenprogramm  
Samstag: Turniertag mit Aufwärmprogramm**

- **Morgens Aufwärmen mit Joggen, Fuß oder Basketball sowie Hockey**
- **3,5 Stunden 10-12 und 13:30-15 h Tennistraining in der Gruppe mit Technik- und Match-Training in Gruppen von mindest 3 maximal 4 Spieler  
Schwerpunkt „spielen, spielen, spielen“ und „FUN“**
- **Sportlergerechtes Mittagessen mit Getränken von 12 - 13 Uhr**
- **Koordinationstraining wie Beachvolleyball, Slackline, Kinetic und SNAG Golf, mit Diplom Sportlehrern und dem PTG Tennis Team**
- **Konditionstraining wie Waldlauf, Treppenläufe, Sprints, Zirkeltraining, Outdoor und Indoor mit ausgebildeten Sportlehrern und dem Tennisteam**
- **Physiotherapeutische Übungen**
- **am 4. Tag: Regenerationstag Programm ausserhalb des Tennisplatzes, Ausflug, Therme, Ernährungsinfo, Stockschießen oder zu was jeder Lust hat**
- **Abschlussturnier am Samstag ab 10 Uhr mit Aufwärmprogramm**
- **Abschlußveranstaltung und Siegerehrung am Samstag nach dem Turnier**

**Das komplette Trainings-Programm wird von ausgebildeten Tennis und (staatl. geprüft)- Fitness-Trainern und Physiotherapeuten durchgeführt.**

**EUR 295,- pro Person**

**Anmeldung: PTG Sport Tennisschule,  
bei Heinz-Jürgen Stöckert, 0176-64919255  
staatl. gepr. Tennislehrer,**

(stand 01.07.2013)