



☺ Tenniscamps in den Sommerferien 2018 ☺

Woche 1: 5 Tage / Montag, 30. Juli bis Freitag, 03. August 2018

Woche 2: 5 Tage / Montag, 06. bis Freitag, 10. August 2018

Woche 3: 5 Tage / Montag, 03. bis Freitag, 07. September 2018

Die wichtigen Details auf einen Blick:

- **Wo:** Auf der Freianlage Sperk, Schwalbenstrasse 104, in Ottobrunn (hinter dem Phönixbad)
 - **Zeitraum:** 08.00h bis 15.00h (inkl. Frühstück und Mittagessen)
 - **Start:** Wir starten mit einem Frühstück ab 8 Uhr ☺
 - **Mittagspause:** Es wird ein leckeres Essen und ein erfrischendes Getränk serviert. So schöpfen die Kids neue Kraft und gehen wieder fit in den Nachmittag.
 - **Wetter:** Das Training findet bei jedem Wetter statt (Hallenabsicherung in der Tennishalle Sperk in Riemerling)
 - **Schläger:** ... können Dank unseres Partners Wilson für jedes Alter gestellt werden
 - **Alter:** Es gibt keine Altersbegrenzung ☺
 - **Krönender Abschluss:** Am letzten Tag findet ein kleines Abschlussturnier statt.
- **Anmeldung:** Einfach per Email unter christina.schindler@tennishoch4.com, mit Name, Alter, Woche, Handy-Nr. (für WhatsApp Nachrichten) und event. Unverträglichkeiten.

Unser Kursinhalt/Angebot:

- **Kosten:** 249 Euro inkl. aller oben genannten Leistungen
- **Trainingsinhalte:** Warm-up / Kondition & Koordination / Lauf ABC / Ballschule / Technik & Taktik / Station & Rotation / Matchführung & Mental Toughness / Matchtraining
- **Ungefährer Ablauf:**
 - Ab 8 Uhr Frühstücksmöglichkeit
 - 09-10 Uhr Warm-up
 - 10-12 Uhr Tennis / Ballschule / Lauf ABC
 - 12-13 Uhr Mittag
 - 13-15 Uhr Matchtraining / Ballschule / Lauf ABC
 - Ab 15 Uhr Ausklang und Abholzeit

Wir freuen uns auf Sie & Euch und auf tolle Tennistage ☺

Christina Schindler, Christian Onken & TEAM ☺