



TENNIS OSTERCAMPS

- Camp 1 (Mo-Do): 26.-29.03. von 10-15 Uhr
- Camp 2 (Di-Fr): 03.-06.04. von 10-15 Uhr

Für 180 € pro Person (für Geschwisterpaare 165 € pro Person) trainieren wir in homogenen Gruppen täglich 4 Stunden in der Tennishalle Giesenkirchen und auf dem dazugehörigen Außenplatz und bekommen in der Mittagspause ein leckeres selbstgekochtes Mittagessen inkl. einem Getränk.

Starter-Camp: „Das IxI des Tennissports“ für Anfänger

- Vermittlung der motorischen Grundvoraussetzungen des Tennissports
- Erlernen der Grundtechniken Vorhand, Rückhand, Flugball und Aufschlag
- Spielen kleiner Ballwechsel
- Tennisfitnesstraining

Profi-Camp: „Tennis-Intensivtraining“ für Fortgeschrittene

- Stabilisierung der Spezialschläge Topspin und Slice
- Durchspielen verschiedener Spielstrategien
- mentales Training für Tennisspieler
- Verbesserung des Fitnesslevels auf dem Tennisplatz
- Matchtraining

Bitte meldet euch bis zum 15.03.2018 an!