



ANMELDUNG

VORNAME:

NAME:

STRASSE:

HAUSNUMMER:

PLZ / ORT:

TELEFON:

E-MAIL:

T-SHIRT SIZE:

ANMELDUNG BITTE PER MAIL AN
ALEX.GRABHER@SPIRE-ATHLETIC.DE

ANSPRECHPARTNER:
ALEX GRABHER
TENNISCOACH
STRENGTH & CONDITIONING COACH
NEUGRÜT 20, 6850 DORNBIRN

DE +49 151 52 03 09 93
AT +43 676 43 47 088

ALEX.GRABHER@SPIRE-ATHLETIC.DE
WWW.SPIRE-ATHLETIC.DE



TENNIS CAMP 2019



powered by

TC Ravensburg





Unsere Partner und Sponsoren:



TENNIS LEISTUNGSCAMP IN RAVENSBURG

Termin:

10. – 13. August 2019

Ort:

Anlage des TC Ravensburg (St. Christina)

Teilnehmer:

Maximal 20 junge Talente im Alter von
9 – 18 Jahren,
Mindestteilnehmeranzahl 10 Teilnehmer

Gruppen:

6 Gruppen mit jeweils 4 Spielern auf einem Platz

Trainer:

1 – 4 Tennis-Coaches, 1 Athletik-Coach

Programm:

8:00 – 9:00 Uhr	Warm-up
9:00 – 9:30 Uhr	Gemeinsames Frühstück
9:30 – 12:00 Uhr	Trainingsschwerpunkt 1
12:00 – 13:30 Uhr	Mittagspause
13:30 – 14:30 Uhr	Trainingsschwerpunkt 2
14:30 – 16:30 Uhr	Matchtraining

Trainingsinhalte:

- Techniktraining & Taktiktraining
- Athletiktraining Off Court (Schnelligkeit, Stabilität, Mobilität, Agilität, etc.)
- Tennisspezifisches Schnelligkeitstraining On Court
- Matchanalyse mit taktischen & technischen Verbesserungen

Sonstiges:

- Swimming Pool (Recovery)
- Besuch im Freibad Weingarten
- Gemeinsames Grillen am Montag
- Essen & Trinken inklusive

Preis pro Teilnehmer: € 399,-

Die Anmeldung ist verbindlich.

Anmeldeschluss 4. August 2019.

Einzeltag: € 120,-

Familienrabatt: 15% Nachlass

