

# Tennischule

MONTABAUR

## Tenniscamps Tennis- und Fitness/Koordination 2021

**19.07.-22.07. (Mo-Do) 1. Ferienwoche von 09.00-16.00 Uhr**

**23.08.-26.08. (Mo-Do) 6. Ferienwoche von 09.00-16.00 Uhr**

In den Sommerferien bietet die Tennisschule Montabaur zwei Tenniscamps an. Die Leitung der Tenniscamps haben die Trainer Lothar Gondorf und Stefan Burchard.

In diesem Jahr werden wir die Camps in 2er und 3er oder 4er Gruppen pro Platz betreuen.

Wir sind der Überzeugung, Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen ein Training anzubieten, das nicht nur Tennis beinhaltet. Wir wollen Kindern nicht nur den Tennissport vermitteln, sondern auch an ihren Bewegungsfertigkeiten arbeiten durch koordinative Aufgaben. Jugendliche und Erwachsene wollen wir zudem in ein Fitnessprogramm einführen, mit dem Inhalt „Funktionelles Training“, das weltweit als das effektivste Bewegungsprogramm angesehen wird. Das Fitnessprogramm wird auf jeden einzelnen Fitnesszustand abgestimmt. Dafür machen wir am ersten Tag einen Muskeltest. Dann werden wir im ersten Schritt muskuläre Disbalancen ausgleichen, und dann auf Fitnesslevel 1,2 oder 3 zu beginnen. Wichtig ist uns aber besonders, dass die Spieler lernen sich adäquat aufzuwärmen, um die Muskulatur zu schützen und nach dem Spiel abzuwärmen, um die Muskulatur zu entsäuern zur schnelleren Regeneration. Ob im Breitensport oder im Leistungsbereich, in jeder Alters-, und Leistungsklasse, ist ein Basisfitnessprogramm unverzichtbar für die Gesundheit des Körpers.



Termin:

**19.07.-22.07.2021** (Anmeldeschluss 16.07.2021)

**23.08.-26.08.2021** (Anmeldeschluss 16.08.2021)



Preise:

Kindertennis und Koordinationstraining	160 €
Jugendtennis und Basis-Fitnessstraining für Breitensport	160 €
Jugendtennis und Fitnessstraining leistungsorientiert	160 €
Erwachsenentennis und Fitnessstraining	160 €

Auch Nicht-Mitglieder können an beiden Tenniscamps teilnehmen. Die Nicht-Mitglieder zahlen 10 € pro Tag an Platzgebühren.

Verpflegung kostet extra. Kinder bis 10 Jahre zahlen 10 € pro Tag. Jugendliche bis 18 Jahre zahlen 12,50 € pro Tag und Erwachsene zahlen 15 € pro Tag.

Hierzu gehört: Mittagessen mit einem Getränk, Nachmittagssnack, Wasser steht unbegrenzt zur Verfügung.

Wir freuen uns auf viele Teilnehmer und einen großartigen Sommer mit euch.

**Euer Team der**

**Tennisschule Montabaur**

# Anmeldung

## Tenniscamps Tennis- und Fitness/Koordination 2021

**19.07.-22.07. (Mo-Do) 1. Ferienwoche von 09.00-16.00 Uhr**

**23.08.-26.08. (Mo-Do) 6. Ferienwoche von 09.00-16.00 Uhr**

Hiermit melde ich / melden wir unser Kind verbindlich zu nachfolgendem Tenniscamp an:

- 19.07.-22.07.2021** (Anmeldeschluss 16.07.2021)
- 23.08.-26.08.2021** (Anmeldeschluss 16.08.2021)
  
- Kindertennis und Koordinationstraining 160 €
- Jugendtennis und Basis-Fitnesstraining für Breitensport 160 €
- Jugendtennis und Fitnesstraining leistungsorientiert 160 €
- Erwachsenentennis und Fitnesstraining 160 €

Verpflegung gewünscht

- Ja**
- Nein**

Name: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_@\_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

weitere Wichtige Informationen: (z.B. Allergien, Besonderheiten beim Essen)

---

---

(Datum, Unterschrift des / der Erziehungsberechtigten)