

PROGRAMM TENNISCAMP

„Hit & Run“ Arrangement – 1 Nacht				
Samstag	12:15		Meet & Greet auf dem Tennisplatz	
	13:00	15:00	Training	
Sonntag	10:00	12:00	Training	
	12:00	13:00	frei Spielen (zus. Spielzeiten buchbar nach Verfügbarkeit)	

„Weekend“ Arrangement – 2 Nächte				
Samstag	12:15		Meet & Greet auf dem Tennisplatz	
	13:00	15:00	Training	
Sonntag	10:00	12:00	Training	
			Neuro Athletic-Training (NAT) – Das Trainingskonzept spricht gezielt das Nervensystem und Gehirn an, um die Leistung und Koordination zu steigern, kurze Vorstellung und Test	
	13:30	15:00	Aufschlag- Geschwindigkeitsmessung	
			Schlagtechnik üben an der Ballmaschine (Indoor) mit BaselineVision Auswertung: Ballplatzierung, Netzhöhe, Geschwindigkeit. Daten können auf dein Smartphone gespeichert werden. (kostenlose BaselineVision App dafür notwendig – Android & IOS)	
	15:00	17:00	frei Spielen	

„Weekend Plus“ Arrangement – 3 Nächte				
Samstag			siehe „Weekend“ Arrangement	
Sonntag			siehe „Weekend“ Arrangement	
Montag	10:00	12:00	frei Spielen	
	14:00	16:00	Training	

„Five Days“ Arrangement – 4 Nächte				
Samstag			siehe „Weekend“ Arrangement	
Sonntag			siehe „Weekend“ Arrangement	
Montag			siehe „Weekend Plus“ Arrangement	
Dienstag	10:00	12:00	frei Spielen	
	14:00	15:00	Training	

Kontakt: 0156 - 7926 2732

