

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 |

| „Weekend“ Arrangement – 2 Nächte | | | |
|----------------------------------|-------|----------------------------------|--|
| Samstag | 12:15 | Meet & Greet auf dem Tennisplatz | |
| | 13:00 | 15:00 | Training |
| Sonntag | 10:00 | 12:00 | Training |
| | 13:30 | 15:00 | Neuro Athletic-Training (NAT) – Das Trainingskonzept spricht gezielt das Nervensystem und Gehirn an, um die Leistung und Koordination zu steigern, kurze Vorstellung und Test |
| | | | 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 |
| | 15:00 | 17:00 | 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 |
| | 15:00 | 16:00 | Training |

Kontakt: 0156 - 7926 2732

