



## Feriencamp -

auch in den Ferien wird beim **TC St. Leon** Tennis gespielt

**Montag, 08.08.2016 bis Freitag, 12.08.2016**

**Täglich von 9:00 Uhr – 16.00 Uhr**

Tennistraining für alle, egal ob Anfänger oder Turnierspieler. Training findet in kleinen Gruppen statt.

**Trainingsablauf** täglich:

★ Techniktraining, ★ Matchtraining, ★ Warm-up, ★ Cool-down

**Aber auch Spiel und Spaß kommen nicht zu kurz.**

- 1. Tag:** Verbesserung der Vorhand inside - out
- 2. Tag:** Verbesserung der Rückhand
- 3. Tag:** Volley und Stopp
- 4. Tag:** Spieleröffnung – Aufschlag und Return
- 5. Tag:** Kleines Abschlussturnier mit Preisen

**Für unsere Jüngsten bis 10 Jahren zusätzlich:**

★ Staffelspiele

Übung von Schnelligkeit, Ballgefühl, Koordination und Geschicklichkeit

**Für unsere Fortgeschrittenen zusätzlich:**

★ Beinarbeit, Schnelligkeit und Koordination

**Mitglieder: Preis für fünf Tage: 149 € / Nichtmitglieder 164 €**

**Mitglieder: Preis für einen Tag: 35 € / Nichtmitglieder 39 €**

**Außerdem im Preis enthalten: gesundes Mittagessen und kleiner Snack und Getränke**

Da wir in kleinen Gruppen trainieren, sind die Teilnehmerplätze leider begrenzt, deshalb entscheidet über die Teilnahme - die Reihenfolge der Anmeldungen.

Ab sofort werden Anmeldungen entgegengenommen:

**Sonja Degler** (DTB B-Trainerin)

Tel.: **0157-34337739** oder **sonjadegler@yahoo.de**