



# HERBST TENNIS-CAMP



**vom 28.10. bis zum 01.11.2019**

veranstaltet die Merkert Tennisakademie auf der Tennisanlage des VfL Sindelfingen ein Herbst-Camp.

Mitmachen kann jeder, der sich verbessern möchte.

## **Inhalte:**

***Tennistraining:*** Technik- und Taktikschulung sowie Matchanalysen

***Athletiktraining:*** Kraft, Koordination, Beweglichkeit, Ausdauer und Schnelligkeit

## **Tägliches Programm:**

9:00 – 9:15 Uhr	Warm-up
9:15 – 12:15 Uhr	1,5 Stunden Tennis <u>und</u> 1,5 Stunden Konditionstraining
12:15 - 13:30 Uhr	Mittagspause
13:30 – 13:45 Uhr	Warm-up
13:45 – 16:45 Uhr	1,5 Stunden Tennis <u>und</u> 1,5 Stunden Konditionstraining
16:45 – 17:00 Uhr	Cool-down

## **Kosten:**

Mitglieder der TA VfL Sindelfingen 289,- Euro  
Nichtmitglieder 329,- Euro  
(Preis inkl. Mittagessen, Getränk und Hallengebühr)

## **Anmeldung**

Anmeldungen bitte per Mail an [info@merkert-tennisakademie.de](mailto:info@merkert-tennisakademie.de)



***Bitte T-Shirt-Größe angeben!!!***

**Anmeldeschluss:**  
**21.10.2019**