



# P F I N G S T T E N N I S - C A M P



**vom 01.06. bis zum 05.06.2020**

veranstaltet die Merkert Tennisakademie auf der Tennisanlage des VfL Sindelfingen ein Pfingst-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><br>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><br>1,5 Stunden Konditionstraining |
| 16:45 – 17:00 Uhr | Cool-down   |

## **Kosten:**

Mitglieder der TA VfL Sindelfingen 259,- Euro

Nichtmitglieder 299,- Euro

(Preis inkl. Mittagessen und Getränk)

## **Anmeldung**

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



***Bitte T-Shirt-Größe angeben!!!***

**Anmeldeschluss:**  
**25.05.2020**