

Tennis Aktiv Camp: „Auf einen Schlag zur gesundheitsfördernden Sportart“

03. bis 05. Mai 2024

Tennisvergnügen auf 1.200 m am Seefelder Plateau mit den Trainern der renommierten Tennisschule ESTESS – 39 Jahre Erfahrung auf höchstem Level

Erlernen der Grundtechniken; Rückenschule; Sensibilisierung zum Thema „Haltung“

Zielgruppe

Aktive Frauen und Männer mit und ohne Vorkenntnisse im Tennissport

Seminarleitung

Michael Flatz, BSc.
Bachelor Sportwissenschaft, Staatl. Gepr. Tennistrainer, ESTESS Diplomtrainer

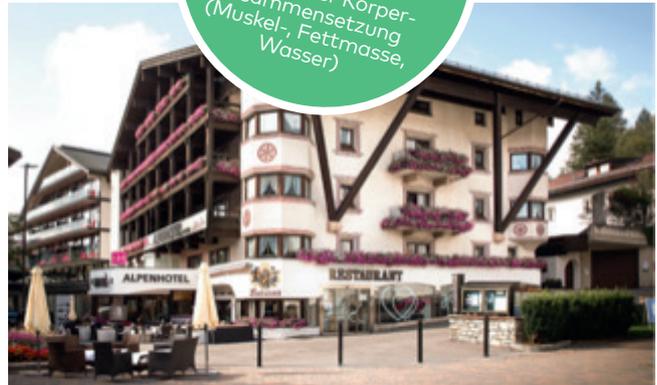
Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Grundlagen in Technik
- Tennistraining mit Schwerpunkte Grundschläge, Koordination mit Bällen, Netzspiel, Matchsituationen
- Tennisspezifisches Zirkeltraining
- Rückenschule
- Abschlussturnier

Im Preis enthaltene Leistungen

- 2 Nächte im Adult Spa Hotel Alpenlove ****
- Halbpension
- Nutzung der Tennisanlage
- Leihhausrüstung
- Nutzung des Spabereichs

NEU IM CAMP-PROGRAMM
gratis
BIA-Messung im
Wert von mind.
50 Euro
Messung der Körper-
zusammensetzung
(Muskel-, Fettmasse,
Wasser)



Hotel Alpenlove
Dorfplatz 28
6100 Seefeld in Tirol
alpenlove.at

Preis

440,00 € Paketpreis*

- 100,00 € SVS-Gesundheitshunderter

340,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* pro Person im DZ, exkl. Ortstaxe, EZ-Zuschlag für den gesamten Aufenthalt: 100 Euro, Gratis Leihhausrüstung verfügbar

Vor Beginn des Camps überweisen Sie bitte den Paketpreis auf das Konto der Tennisschule: : ESTESS Tennis Academy Seefeld, IBAN: AT95 3631 6000 0042 8037. Bei Anspruch und Antrag auf einen SVS-Gesundheitshunderter erhalten Sie von der SVS 100 Euro auf Ihr Konto gutgeschrieben. Stornobedingungen: bis 1 Monat vor Anreise kostenlose Stornierung möglich, 1 Monat bis 1 Woche vor Anreise 70 % des gebuchten Arrangements, in der letzten Woche 90 % des gebuchten Arrangements

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Sportschuhe/Laufschuhe für den Sandplatz (kein grobes Profil)
- Hallenschuhe
- Trinkflasche

Programm

Freitag, 03. Mai 2024

ab 12:00	Einchecken Hotel Alpenlove
13:00-13:15	Begrüßung und Besprechung des Camps im Bodypoint Seefeld
13:30-15:00	Body Check (Körperfettanteil, BMI, Blutdruck etc.) mit Besprechung
15:30-17:30	Tennis – Einführung, vorbereitende Übungen (Koordination mit Bällen); Einblick in die Technik
17:45-18:30	Stretching + Atemübungen in Theorie und Praxis
ab 19:00	gemeinsames Abendessen

Samstag, 04. Mai 2024

ab 08:00	gemeinsames Frühstück
09:00-11:00	Tennis (Schwerpunkt Grundschläge)
11:15-12:00	tennisspezifisches Zirkeltraining
14:00-15:30	Tennis (Schwerpunkt Netzspiel)
16:00-17:00	Rückenschule in Theorie und Praxis
17:30-18:30	Vortrag (tennisspezifisches Thema)
ab 19:00	gemeinsames Abendessen

Sonntag, 05. Mai 2024

ab 08:00	gemeinsames Frühstück
09:00-11:00	Tennis (Schwerpunkt Matchsituationen; Abschlussturnier)
11:30-12:30	Rückenschule mit Pezziball
12:30 – 13:00	Abschluss und Feedback
	Es gibt genügend Duschkmöglichkeiten in der Tennishalle

Eventuelle Änderungen vorbehalten.