



Aktiv Camp: „Better Tennis & more“

01. bis 04. Juni 2026

Unser Camp bietet mehr als Technik und Taktik: Sparring, Tie-Break-Turniere, individuelle Tipps und neue Trainingsideen sorgen für echtes Tennis-Feeling – intensiver, smarter, besser

Zielgruppe

Tennisspieler:innen mit Vorkenntnissen im Tennissport – verschiedene Spielstärken sind kein Problem.

Beachte: Dies ist kein Camp für absolute Beginner!

Seminarleitung

Juri Krocsko

Tennis- & Sportlehrerausbildung, Tenniscampleitung ÖTV-Oberschiedsrichter, ehem. Tennisprofi, Schwerpunkt im Erwachsenen- und Leistungstennis

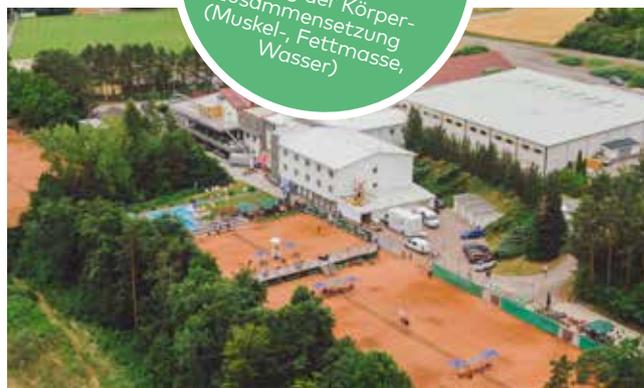
Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Techniktraining
- Doppeltraining und Tipps für das optimale Doppel
- Grundschnitte Vorhand & Rückhand
- Netzspiel Volley & Smash
- Aufschlag
- Sparring, Matchsituationen
- Tie-Break Turnier
- Koordination + Stabilität
- Mobilisationstraining
- Stretching (Beine, Schultern, unterer Rücken)
- Vortrag: Sportgerechte Ernährung für Ausdauersportler
- Planung und Durchführung eines gesundheitsfördernden Tennis-Trainings

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Wilson-Pro-Shop vorhanden für Testschläger – diese stehen kostenfrei zur Verfügung.
- Wilson-Pro-Shop wenn eventuell Gebrauchsartikel wie z.B. Griffbänder, Bespannungen und ähnliches benötigt werden – begrenztes Sortiment an Textilien und Schuhen vorhanden – dies ist allerdings nicht leihweise verfügbar sondern kann nur käuflich erworben werden.

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



Sporthotel Kurz
Stadiongasse 16
7350 Oberpullendorf
kurz.cc

Preis

588,00 € Paketpreis*
-100,00 € SVS-Gesundheitshunderter
488,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* pro Person im DZ, exkl. Ortstaxe, EZ-Zuschlag für den gesamten Aufenthalt: 90 Euro, keine Gebühren bei zusätzlicher Nutzung der Sport- und Freizeiteinrichtungen im Hotel, keine Testschläger-Leihgebühren

Nach Beendigung des Camps begleichen Sie bitte die Rechnung im Hotel. Bei Anspruch und Antrag auf einen SVS-Gesundheitshunderter erhalten Sie von der SVS 100 Euro auf Ihr Konto gutgeschrieben. Stornobedingungen: bis 4 Wochen vor Anreise kostenlose Stornierung möglich, 4-2 Woche vor Anreise 50 %, ab 2 Wochen oder später 100 % der Campkosten.

Im Preis enthaltene Leistungen

- 3 Nächte inkl. Vollpension - Frühstücksbuffet, Mittagsbuffet und 3-Gang Abendmenü oder Buffet) beginnt mit Lunch endet mit Frühstück
- Trainingsprogramm – alle Aktivitäten wie angeführt
- Nutzung sämtlicher Infrastruktur des Sporthotel Kurz Indoor & Outdoor – Sauna & Spa, Gymnastikraum, Fitnessstudio, Kegelbahnen, Swimmingpool, Tennisplätze

Programm

Montag, 01. Juni 2026

ab 08:30 Uhr	Check-in
09:30 Uhr	Vorstellung der SVS-Angebote und anschließend Körper-Check-Messung vor dem Lunchbuffet: 15 min gemeinsames Kennenlernen und Camp-Briefing
13:00-16:00 Uhr	Tennis 90 min: Warm-Up, Grundschläge Fitness 30 min: gruppenorientiertes Mobilisationstraining inkl. Stabilisation
18:00 Uhr	Abendessen

Dienstag, 02. Juni 2026

08:00 Uhr	Frühstück
09:00-11:30 Uhr	Thema: <i>Techniktraining + Koordination + Stabilität</i> <ul style="list-style-type: none">• Tennis (90 min): Warm-Up, Grundschläge, Netzspiel, Aufschlag• Fitnessblock (direkt im Anschluss oder nach Pause): 30 min gruppenorientiertes Mobilisationstraining inkl. Stabilisation
12:00-13:00 Uhr	Mittagessen
13:00-16:00 Uhr	60 min Fitness optional Thema: <i>Techniktraining + Athletik</i> <ul style="list-style-type: none">• Tennis (90 min): Warm-Up, Grundschläge, Netzspiel, Aufschlag• Fitnessblock (direkt im Anschluss oder nach Pause, ca. 30 min): 30 min gruppenorientiertes Mobilisationstraining mit inkludierten Partnerübungen• Vortrag „Sportgerechte Ernährung für Ausdauersportler“
18:00 Uhr	Abendessen

Mittwoch, 03. Juni 2026

08:00 Uhr	Frühstück
09:00-11:30 Uhr	90 min Tennis und 30 min Fitness Thema: <i>Sparring + Mobilisation</i> <ul style="list-style-type: none">• Tennis (90 min): Sparring, Matchsituationen• Fitnessblock: 30 min Mobilisation & Beweglichkeitstraining
12:00-13:00 Uhr	Mittagessen
13:00-16:00 Uhr	Turniertennis und leichtes Auslaufen Thema: <i>Tie-Break Turnier + Cool Down</i> <ul style="list-style-type: none">• Tennis: Tie-Break-Turnier• Nach dem Turnier Fitnessblock: 10 min gemeinsames Auslaufen (locker joggen, Atemübungen), 20 min Stretching & kurze Entspannungseinheit (evtl. mit Musik)• Vortrag „Planung und Durchführung eines gesundheitsfördernden Tennistrainings“
16:00-17:00 Uhr	Feedback zum Camp (inkl. Ausfüllen des Online-Fragebogens)
18:00 Uhr	Abendessen

Donnerstag, 04. Juni 2026

08:00 Uhr	Frühstück
Vormittag	freiwilliges Schlagtraining ohne Trainer Thema: <i>Sparring/Ausschlagen – freiwillig</i> Tennis: Frei- und Hallenplätze für Schlagtraining und/oder Sparring verfügbar
bis spätest. 10:00 Uhr	Check-Out

Eventuelle Änderungen vorbehalten.