

Aktiv Camp: „Tennis – auf einen Schlag zur gesundheitsfördernden Sportart“

08. bis 10. Mai 2026

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

Ziel des Camps ist das Erlernen der Grundtechniken, weitere Inhalte sind u.a. die Rückenschule und eine 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

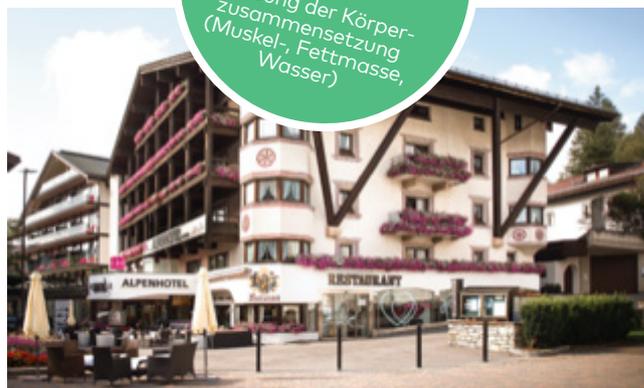
Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

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



NEU IM CAMP-PROGRAMM
gratis
BIA-Messung im
Wert von mind.
50 Euro

Messung der Körperzusammensetzung (Muskel-, Fettmasse, Wasser)



Hotel Alpenlove
Dorfplatz 28
6100 Seefeld in Tirol
alpenlove.at

Preis

480,00 € Paketpreis*

- 100,00 € SVS-Gesundheitshunderter

380,00 € 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.

Programm

Freitag, 08. Mai 2026

- ab 12:00 Uhr Einchecken Hotel Alpenlove
- 13:00-13:15 Uhr Begrüßung und Besprechung des Camps im Bodypoint Seefeld
- 13:15-14:15 Uhr Body Check (Messung Körperfettanteil, BMI, Blutdruck etc.) mit Besprechung im Bodypoint Seefeld
- 14:30-16:30 Uhr Tennis - Einführung, vorbereitende Übungen (Koordination mit Bällen); Einblick in die Technik
- 16:45-17:30 Uhr Stretching + Atemübungen in Theorie und Praxis
- ab 19:00 Uhr gemeinsames Abendessen

Samstag, 09. Mai 2026

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

Sonntag, 10. Mai 2026

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

Eventuelle Änderungen vorbehalten.