

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

04. bis 06. September 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 Grundschnitte, Koordination mit Bällen, Netzspiel, Matchsituationen
- Tennisspezifisches Zirkeltraining
- Rückenschule
- Abschlussturnier

Im Preis enthaltene Leistungen

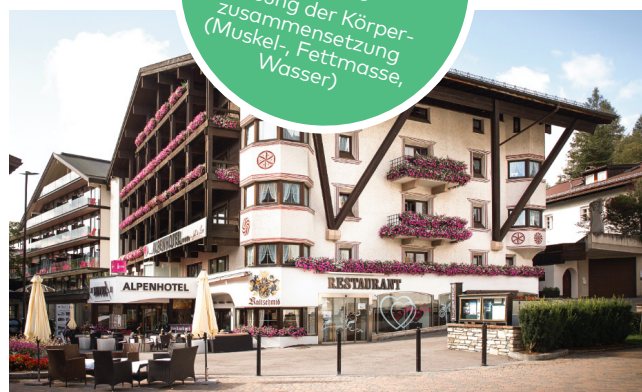
- 2 Nächte im Adult Spa Hotel Alpenlove ****
- Halbpension
- Nutzung der Tennisanlage
- Leihhausrüstung
- Nutzung des Spabereichs

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 Körper-
zusammensetzung
(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, 04. September 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, 05. September 2026

ab 08:00 Uhr	gemeinsames Frühstück
09:00-11:00 Uhr	Tennis (Schwerpunkt Grundschnitte)
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 (tennisspezifisches Thema)
ab 19:00 Uhr	gemeinsames Abendessen

Sonntag, 06. September 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.