



Aktiv Camp „Tennis – Intensivtraining und Wellness“

10. bis 13. Februar 2026

Die optimale Vorbereitung auf die Freiluftsaaison

Erlernen bzw. Verbessern der Tennistechnik mit 8 Leistungsgruppen auf 4 Hallenplätzen

Wellnesshotel mit Indoor-/Outdoorbecken

Abwechslungsreiche Tennisstunden mit erfahrenen Trainern, freie Spielmöglichkeiten kombiniert mit Freude und Spaß an der Bewegung

Ein modernes zielgerichtetes Technikprogramm mit begleitenden Theorievorträgen

Ziel ist es, die Tennistechnik sauber und gelenkschonend zu erlernen bzw. zu optimieren und Tennis als Ihren persönlichen Gesundheitssport im Leben zu integrieren.

Zielgruppe

Für alle Leistungsstufen bis ITN>6

Seminarleitung

Prof. Mag. Andreas Oberhauser
Sportwissenschaftler an der Uni Salzburg
sportcamps-salzburg.com

Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Tennistraining mit erfahrenen Trainern
- 8 Leistungsgruppen
- Grundschnitte, Volley, Aufschlag
- Taktik- und Matchtraining
- Spezielle und allgemeine Theorie

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Saubere Tennisschuhe für Granulatplatz
- Tennisschläger (kann bei Bedarf ausgeliehen werden)
- Sportgewand

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



Hotel Eichingerbauer ****S
Eich 34, St. Lorenz am Mondsee
5310 Mondsee
eichingerbauer.at

Preis

635,00 € Paketpreis*
-100,00 € SVS-Gesundheitshunderter
535,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* pro Person im DZ, exkl. Ortstaxe, EZ-Zuschlag für den gesamten Aufenthalt: 135 Euro, Leihhausrüstung verfügbar

Nach Beendigung des Camps begleichen Sie bitte die Rechnung im Hotel. Bei Anspruch und Antrag auf einen SVS-Gesundheits-hunderter erhalten Sie von der SVS 100 Euro auf Ihr Konto gutgeschrieben.

Stornobedingungen: bis 3 Wochen vor Anreise kostenfreies Storno, 20-11 Tage vor Anreise 20 %, 10-7 Tage vor Anreise 40 %, 6-4 Tage vor Anreise 60 %, ab 3 Tage vor Anreise bis zum Anreisetag 90 % des Paketpreises und bei No show 100 % des Paketpreises.

Im Preis enthaltene Leistungen

- im Top-Doppelzimmer inkludiert 3 Hotelübernachtungen mit Halbpension
- vielfältiges Frühstücksbuffet mit Frühstückskoch
- 4-Gang Genießeramenü am Abend
- Seminarbetreuung durch Sportwissenschaftler
- Seminarleistungen: Sportwissenschaftlicher Vortrag
- Trainingsinfos und Trainingsempfehlungen
- Benützung des gesamten Hotelbereichs und der hoteleigenen Wellnessbereiche

Programm

Dienstag, 10. Februar 2026

13:00-14:00 Uhr	Eintreffen im Hotel
14:15 Uhr	Begrüßung im Seminarraum
15:00-16:00 Uhr	PRAXIS Techniktraining Gruppe A
16:00-17:00 Uhr	PRAXIS Techniktraining Gruppe B
18:00 Uhr	Vortrag Tennis
19:00 Uhr	Abendessen

Mittwoch, 11. Februar 2026

08:00-10:00 Uhr	Frühstücksbuffet
10:00-11:00 Uhr	PRAXIS Techniktraining Gruppe A
11:00-12:00 Uhr	PRAXIS Techniktraining Gruppe B
14:00-15:00 Uhr	PRAXIS Spielen Gruppe A/BIA-Messung Gruppe B
15:00-16:00 Uhr	PRAXIS Spielen Gruppe B/BIA-Messung Gruppe A
17:30 Uhr	Vortrag zur BIA-Messung und Gesundheit
19:00 Uhr	Abendessen

Donnerstag, 12. Februar 2026

08:00-10:00 Uhr	Frühstücksbuffet
10:00-11:00 Uhr	PRAXIS Techniktraining Gruppe A
11:00-12:30 Uhr	PRAXIS Spielen Gruppe A
14:00-15:00 Uhr	PRAXIS Techniktraining Gruppe B
15:00-16:30 Uhr	PRAXIS Spielen Gruppe B
18:00 Uhr	Vortrag „Gesundheitssport Tennis - Trainingslehre“ Auswirkung auf die allgemeine Gesundheit
19:00 Uhr	Abendessen

Freitag, 13. Februar 2026

08:00-10:00 Uhr	Frühstücksbuffet
10:00-11:30 Uhr	PRAXIS Techniktraining Gruppe A
11:30-13:00 Uhr	PRAXIS Techniktraining Gruppe B
13:00 Uhr	Feedback (inkl. Ausfüllen der Online-Fragebögen) Verabschiedung

Eventuelle Änderungen vorbehalten.