

Aktiv-Camp „Tennis-Wintercamp – Intensivtraining und Wellness“

18. bis 21. Jänner 2027

Die optimale Vorbereitung auf die Freiluftsaison

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.

Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (BIA = Bioelektrische Impedanzanalyse)
- Tennistraining mit erfahrenen Trainern
- 8 Leistungsgruppen
- Grundschnitte, Volley, Aufschlag
- Taktik- und Matchtraining
- spezielle und allgemeine Theorie

Zielgruppe

Einsteiger bis Fortgeschrittene (ITN>6)

Seminarleitung

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

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

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



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

Preis

649,00 € Paketpreis*

- 100,00 € Gesundheitshunderter

549,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* Pro Person im DZ, exkl. Ortstaxe, EZ-Zuschlag 135 € für den gesamten Aufenthalt

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 € auf Ihr Konto gutgeschrieben. Stornobedingungen: Bei Stornierung des Kurses gelten die Regeln des österreichischen Hotelreglements. Bei Absage gelten folgende Bedingungen:

14–7 Tage vor der Anreise: 40 % des Paketpreises

6–4 Tage vor der Anreise: 60 % des Paketpreises

ab 3 Tage vor der Anreise: 90 % des Paketpreises

No-Show oder frühzeitige Abreise: 100 % des Paketpreises

Der Abschluss einer Reise-Stornoversicherung wird empfohlen!

Im Preis enthaltene Leistungen

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

Programm

Montag, 18. Jänner 2027

13:00	Eintreffen im Hotel
13:15 Uhr	Begrüßung im Seminarraum
14:00-18:00 Uhr	PRAXIS Techniktraining in Gruppen
18:30 Uhr	Abendessen
20:00 Uhr	Vortrag Tennis

Dienstag, 19. Jänner 2027

07:00-10:00 Uhr	Frühstücksbuffet
10:00-11:00 Uhr	Freispielen
11:00-17:00 Uhr	PRAXIS Techniktraining in Gruppen
14:00-17:00 Uhr	parallel: BIA-Messungen Seminarraum
17:30 Uhr	Vortrag zur BIA-Messung und Gesundheit / SVS-Angebote
19:00 Uhr	Abendessen

MyGym Mondsee:

09:00 - 14:00 Uhr	Freispielen Mondsee Gruppe
-------------------	----------------------------

Mittwoch, 20. Jänner 2027

07:00-10:00 Uhr	Frühstücksbuffet
10:00-11:00 Uhr	Freispielen
11:00-17:00 Uhr	PRAXIS Techniktraining in Gruppen
18:00 Uhr	Vortrag „Gesundheitssport Tennis - Trainingslehre“ Auswirkung auf die allgemeine Gesundheit
19:00 Uhr	Abendessen

MyGym Mondsee:

09:00 - 14:00 Uhr	Freispielen Mondsee
-------------------	---------------------

Donnerstag, 21. Jänner 2027

07:00-10:00 Uhr	Frühstücksbuffet
08:00-10:00 Uhr	Freispielen
10:00-13:00 Uhr	PRAXIS Techniktraining in Gruppen

MyGym Mondsee:

09:00 - 12:00 Uhr	PRAXIS Techniktraining Mondsee in Gruppen
13:00 Uhr	Feedback (inkl. Ausfüllen der Online-Fragebögen) & Verabschiedung

Eventuelle Änderungen vorbehalten.