



# TENNIS-PFINGST-CAMP



**vom 21.05. bis zum 25.05.2018**

veranstaltet die Merkert-Tennisakademie  
auf der Tennisanlage des VfL Sindelfingen ein Tenniscamp

## Inhalte:

**Tennistraining:** Technik- und Taktikschulung sowie  
Matchanalysen

**Athletiktraining:** Kraft, Koordination, Beweglichkeit, Ausdauer  
und Schnelligkeit

**Exklusiver Bonus :** Bewegungsanalyse mit Trainingsplanempfehlung  
(erstellt von Daniel Schmidt - Fitnesscoach)

## Programm:

09:00 – 09:15 Uhr	Warm-up
09:15 – 10:45 Uhr	Tennistraining
10:45 – 12:15 Uhr	Konditionstraining
12:15 – 13:30 Uhr	Mittagspause
13:30 – 13:45 Uhr	Warm-up
13:45 – 15:15 Uhr	Tennistraining
15:15 – 16:45 Uhr	Konditionstraining
16:45 – 17:00 Uhr	Cool-down

## Kosten:

Mitglieder TA VfL Sindelfingen 259,- Euro  
Nichtmitglieder 299,- Euro  
(Preis inkl. Mittagessen und Getränk)

## Anmeldung

Anmeldungen bitte per Mail an [info@merkert-tennisakademie.de](mailto:info@merkert-tennisakademie.de)

**Anmeldeschluss: 07.05.2018!!!**

Mit Anmeldung wird eine Anzahlung in Höhe von 50% der Gesamtkosten fällig.  
Der Restbetrag ist spätestens bis zum 14.05.2018 zu entrichten.  
Bei Absagen erfolgt keine Rückerstattung der Kosten.