



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

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.