

SOMMER-TENNISCAMPS 2020

Markus Holthaus

Dipl.-Sportlehrer, DTB A-Trainer, Cardiotrainer

*Hummelsbroich 26
51427 Bergisch Gladbach*

Mobil: 0 173 - 6 73 45 64

info@tennisschule-holthaus.de

www.tennisschule-holthaus.de

!!!! 1 Woche Intensivtraining – mit Spaß zum Erfolg!!!

Teilnehmerkreis:

Erwachsene, die ihre technischen und -taktischen Fertigkeiten abseits des regulären Spiel – und Trainingsbetriebs intensiv verbessern möchten.

Termine:

1. Ferienwoche: 29.06-03.07,
2. Ferienwoche: 06.07 – 10.07
3. Ferienwoche: 13.07 – 17.07
4. Ferienwoche: 20.07-24.07
5. Ferienwoche: 27.07 – 31.07
6. Ferienwoche: 03.08 – 07.08
jeweils 17.30h – 19.30h

Leitung:

Cheftrainer und Team

Anmeldung:

Spätestens bis Freitags vor Trainingsbeginn

unter: holthaus@netcologne.de oder 0173 6734564

mindestens 3 Teilnehmer

Inhalte:

Montags: Grundschnitte , Technik und Rhythmus

Dienstags: Flugballspiel und effektiver Übergang Grundlinie-Netz

Mittwochs: Schmetterball und Aufschlag , Stabilität – Geschwindigkeit – Präzision

Donnerstag: Training von Speziälschlägen und schwierigen Situationen

Freitags: Einzel und Doppeltaktik, Matchtraining

Preis:

90 Euro pro Person für die gesamte Woche

20 Euro pro Person für einzelne Tage

am ersten Camptag bar zu zahlen.

**Auf eine intensive Trainingswoche mit euch freut sich
Markus und Team**