



Bonaduz Tennis Camp 2021

Wann und wo: **9. – 13. August 2021 (5 Tage)** TC Bonaduz

Teilnehmer:

-  Rote Stufe: 1 Stunde pro Tag, ohne Mittagessen
-  Grüne und Gelbe Stufen: 4 Stunden pro Tag, mit Mittagessen
-  Orange Stufe: 2 Stunde pro Tag, ohne Mittagessen

Wenn für eine Spielstärke zu wenige Anmeldungen erfolgen, werden die Betroffenen benachrichtigt. Max. 16 Teilnehmer

Leiter: Matej Anderko, Michaela Zilincova, Lukas Waltert, Niculin Zach

Ziel: Fortschritte im eigenen Tennisspiel erzielen.
Spass und Freude am Tennissport haben.

Angebot: Tennistraining inkl. konditionelles, koordinatives und mentales Zusatztraining sowie polysportive Aktivitäten, Geschwindigkeit messen, Videoaufnahmen, kleine Challenge, Preise für jeden Teilnehmer, Abschluss Turnier und vieles mehr.

Zeitplan:

-  9:00 - 10:00 Training
-  10:00 - 12:00 Training
- 12:00 - 13:30 Mittagessen
- 13:30 - 15:30 Training
-  16:00 - 18:00 Training

Kurskosten:

-  75 CHF
-  300 CHF (inklusive Mittagessen und Getränke)
-  140 CHF

Mitnehmen: Tennisschläger, Tennisschuhe, Tennisbekleidung, Trinkflasche.

Anmeldung: Matej Anderko, 076 739 41 80, anderkomatej@gmail.com

Versicherung: Ist Sache der Teilnehmer.