

# Tenniscamp in den Sommerferien



12.7.21-16.7.21  
In Probsteierhagen

In den Sommerferien veranstalte ich (Elisa Heinrich) ein Tenniscamp für Leistungs- und Hobbyspieler. Es werden 4 verschiedene Kurse angeboten:

- Kurs 1:** Der erste Kurs besteht aus einer Trainingseinheit mit 1,5 Stunden Tennistraining und 1 Stunde Fitnesstraining. Die Teilnehmer kommen nur zu ihrer Trainingseinheit.
- Kurs 2:** Im zweiten Kurs gibt es zwei Trainingseinheiten à 1,5 Stunden Tennis und 1 Stunde Fitness. Dieser Kurs enthält ein warmes Mittagessen und eine Betreuung den ganzen Tag über.
- Kurs 3:** Der dritte Kurs ist wie Kurs 2 zuzüglich Frühstück, Abendessen und Übernachtung in eigenen Zelten.
- Kurs 4:** Der vierte Kurs ist für Erwachsene und besteht aus 1 Stunde Training am Abend.

Die Teilnehmer von Kurs 2 und 3 erhalten eine Rundumversorgung. Snacks für zwischendurch sind inklusive. Naschütten, Eis und Griffbänder können für kleines Geld erworben werden.

## Rahmenprogramm

Malen und Basteln, Gesellschaftsspiele spielen, an den Tri-Tenniswänden spielen und noch vieles mehr. Kurs 3 hat zusätzlich noch verschiedene Abendprogramme, wie Minigolfen, Lagerfeuer etc.

## Zeitlicher Ablauf:

Zeltaufbau am Sonntag ab 18 Uhr möglich, anschließendes Abendessen und Betreuung in der Nacht inklusive

Trainingsstart ab 8 Uhr

Abreise freitags nach Trainingsende (ist dem Trainingsplan, der ab dem 2. Trainingstag nicht mehr verändert wird, zu entnehmen)

## Kosten

Kurs 1: 100€; Kurs 2: 240€; Kurs 3: 290€; Kurs 4: 40€

Das Training wird den Teilnehmern so angepasst, dass alle das Training durchhalten, auch schon die Kleinsten. Das Fitnesstraining besteht nicht nur aus den üblichen Fitnessübungen, sondern auch aus kindgerechten Spielen, bei denen man erst hinterher merkt, wie anstrengend es war. **Meldet euch so schnell wie möglich an, den sollte es durch Corona Einschränkungen geben, haben die Teilnehmer\*innen Glück, die sich zuerst angemeldet haben!**

Anmeldungen und weitere Informationen unter:

Elisa Heinrich 0157 73 60 06 93; [elisaheinrich@gmx.de](mailto:elisaheinrich@gmx.de)