

Tenniscamp Osterferien 2009

Bol – Insel Brac / Kroatien

Termin: Samstag, **04.04.2009** - Samstag, **11.04.2009**
(Flug ab/an Dortmund oder Köln nach Split)

Ort: **Bol, Insel Brac** / Kroatien

Hotel: **Bluesun Grand Hotel Elaphusa** (4 Sterne+ Hotel)

Es sind Doppel- und Dreibettzimmer alle mit Vollpension vorreserviert. Das Essen wird morgens, mittags und abends als Buffet gereicht. Einzelzimmer können gebucht werden. Hotelprospekt auf Anfrage!

Trainingsprogramm:

Das Trainingsprogramm wird in verschiedene Bereiche aufgeteilt:

- 1. Techniktraining**
 - Stabilisierung
 - Variabilität
- 2. Taktiktraining**
 - taktische Verhaltensmuster
- 3. Konditionstraining**
 - Dehnprogramm
 - Ausdauer
- 4. Psychologisches Training**

Je nach Spielstärke der Teilnehmer wird das Programm auf die jeweils trainierende Gruppe abgestimmt. Die Trainingsgruppen werden in Bol entsprechend zusammengestellt, so daß vom Anfänger bis zum Leistungsspieler jeder seinen Fähigkeiten entsprechend trainiert wird.

Trainiert wird mit max. 4 Schülern und einem Lehrer pro Platz. Das Wochenprogramm umfasst 10 x 60 Min. Training und täglich mindest. 1 Spielstunde.

Extras: Für alle Interessenten bieten wir zusätzliches Tennistraining und ein abgestimmtes Stabilisierungs- und Koordinationstraining an. Ganztägige Betreuung der Jugendlichen durch unsere Mitarbeiter.

Spezialtipp: Neue **Super-Wellness-Pakete** im **Grand Hotel Elaphusa** buchbar.

Preise: ab **939.- €** Erwachsene
799.- € Jugendliche bis 17 Jahre

Preise für Begleitpersonen (ohne Tennisarrangement) und Kinder unter 10 Jahre auf Anfrage. Der Erwachsenenpreis richtet sich nach der Zimmerwahl. Es können Doppelzimmer, Superior DZ (32qm) mit und ohne Balkon, jeweils mit Berg- oder Meerblick gebucht werden.

Anmeldung auf beiliegendem Anmeldeformular bis zum **16.11.2008**. Bei späteren Anmeldungen steigt der Gesamtpreis!