



Osterferiencamp 2023
für Turnierspieler und Ferien-Kids-Camp
Camp 1: Di 11.04. – Sa 15.04.2023
Wo: Kölner Tennisgesellschaft Blau-Gold e.V.

Leitung **Ingo Roos, PTR Professional (höchste US-Lizenz) und
CARDIO Tennistrainer DTB/VDT/PTR und sein Team**

Programm Tägliches Gruppentraining von 09.30 – 15.00 Uhr
jeweils mit einer Mittagspause von ca. 12.30–13.30 Uhr und
samstags Abschlussevent von 10:00–12:00 Uhr (ohne
Mittagspause) für alle Spielstärken mit folgenden Inhalten:

- **Technik- und Koordinationstraining**
- **Matchtraining, Ausdauertraining**
- **Tennisspezifisches Fitnessprogramm: Behutsamer Muskelaufbau,
gelenkschonende Übungen**
- **Cardio-Tennis**
- **Tennisspezifische Spiele**
- **Abschlussevent**

Preis 229,00 € pro Teilnehmer (inkl. Mittagessen + Getränke an 4 Tagen)
(Die Preise setzen eine Mindestteilnehmerzahl von 4 Personen voraus.)

INFO HOTLINE: 0172-2035140 Anmeldeschluss: Sa 01.04.2023

Anmeldung (bitte persönlich oder per E-Mail an Ingo Roos ingo.roos@web.de)

Name, Vorname:

Anschrift:

Tel.: Geburtsdatum:

Hiermit melde ich mich meine Tochter meinen Sohn verbindlich zum
Osterferiencamp an. *(bitte ankreuzen)*

Datum: Unterschrift: