



Osterferiencamp 2020

***für Turnierspieler zur Vorbereitung auf die
Medenspiel-Saison und Ferien-Kids-Camp***

Mo 06.04. – Sa 11.04.2020 (ohne Karfreitag)

Di 14.04. – Sa 18.04.2020

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 – 15.30 Uhr
jeweils mit einer Mittagspause von 12.00 – 13.00 Uhr
Samstag: 10:00 – 12:00 Uhr Abschlussturniere (kein
Mittagessen) für alle Spielstärken mit folgenden Inhalten:

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

Preis 210,00 € pro Teilnehmer (inkl. Mittagessen an 4 Tagen + Getränke)
(Die Preise setzen eine Mindestteilnehmerzahl von 4 Personen voraus.)

INFO HOTLINE: 0172-2035140 Anmeldefrist: 30.03.2020

Anmeldung (bitte an Ingo Roos, Ezzostr. 8, 50259 Pulheim)

Name, Vorname:

Anschrift:

Tel.: Geburtsdatum:

Hiermit melde ich mich meine Tochter meinen Sohn verbindlich zum
Osterferiencamp 1 2 an. (bitte ankreuzen)

Datum: Unterschrift: