



Osterferienecamp 2022

für Turnierspieler und Ferien-Kids-Camp

Camp 1: Mo 11.04. – Sa 16.04.2022

(Karfreitag: frei)

Camp 2: Di 19.04. – Sa 23.04.2022

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 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 02.04.2022

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
Osterferienecamp 1 2 an. *(bitte ankreuzen)*

Datum: Unterschrift: