



## *Sommerferiencamp 2019*

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

**Camp 1: Mo 15.07. – Fr 19.07.2019**

**Camp 2: Mo 22.07. – Fr 26.07.2019**

**Camp 3: Mo 29.07. – Fr 02.08.2019**

**Camp 4: Mo 19.08. – Fr 23.08.2019**

**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 12.30 – 13.30 Uhr  
für alle Spielstärken mit folgenden Inhalten:

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

**Preis**                189,00 € pro Teilnehmer (inkl. Mittagessen + Getränke)  
(Die Preise setzen eine Mindestteilnehmerzahl von 4 Personen voraus.)

**INFO HOTLINE: 0172-2035140    Anmeldefrist: Mo 08.07.2019**

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

Name, Vorname: .....

Anschrift: .....

Tel.: ..... Geburtsdatum: .....

Hiermit melde ich mich  meine Tochter  meinen Sohn  verbindlich zum  
Sommerferiencamp 1  2  3  4  an. *(bitte ankreuzen)*

Datum: ..... Unterschrift: .....