



Sommerferiencamp 2021

für Turnierspieler und Ferien-Kids-Camp

Camp 1: Mo 05.07. – Fr 09.07.2021

Camp 2: Mo 12.07. – Fr 16.07.2021

Camp 3: Mo 19.07. – Fr 23.07.2021

Camp 4: Mo 26.07. – Fr 30.07.2021

Camp 5: Mo 02.08. – Fr 06.08.2021

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 10.00 – 15.30 Uhr
(Treffpunkt: 09:30 Uhr) jeweils mit einer Mittagspause
(Mo–Do) ca. 12.30–13.30 Uhr und freitags Abschlussevent
von 10:00–12:00 Uhr mit anschließender Ehrung für alle
Spielstärken mit folgenden Inhalten:

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

Preis 219,00 € pro Teilnehmer (inkl. Mittagessen + Getränke an 4 Tagen (Mo – Do))
(Die Preise setzen eine Mindestteilnehmerzahl von 4 Personen voraus.)

INFO HOTLINE: 0172-2035140 Anmeldeschluss: Fr 02.07.2021

Anmeldung (bitte pers. an Ingo Roos oder im Club abgeben (Gastro) oder per Mail an ingo.roos@web.de)

Name, Vorname:

Anschrift:

Tel.: Geburtsdatum:

Hiermit melde ich mich meine Tochter meinen Sohn verbindlich zum
Sommerferiencamp 1 2 3 4 5 an. *(bitte ankreuzen)*

Datum: Unterschrift: