

KTG Blau-Gold e.V.

SOMMERFERIEN-CAMPS 2023

für Turnierspieler*innen &
Ferien-Kids-Camp



Camp 1: Mo., 26.06., bis Fr., 30.06.2023

Camp 2: Mo., 03.07., bis Fr., 07.07.2023

Camp 3: Mo., 10.07., bis Fr., 14.07.2023

Camp 4: Mo., 31.07., bis Fr., 04.08.2023

- Ort** Kölner Tennisgesellschaft Blau-Gold e.V.,
Neuer Grüner Weg 19A, 50933 Köln
- Leitung** Ingo Roos, PTR Professional (höchste US-Lizenz) und
CARDIO-Tennistrainer DTB/VDT/PTR und sein Team
- Programm** Tägliches Gruppentraining von 10.00 Uhr – 15.00 Uhr
(Treffpunkt 9.30 Uhr)
mit Mittagspause (Mo. – Do.) von 12.30 Uhr – 13.30 Uhr;
freitags Abschlussevent von 10.00 Uhr – 12.00 Uhr.
Für alle Spielstärken mit folgenden Inhalten:
- **Technik- und Koordinationstraining**
 - **Matchtraining, Ausdauertraining**
 - **Tennisspezifisches Fitnessprogramm: Behutsamer Muskelaufbau, gelenkschonende Übungen**
 - **Cardio-Tennis**
 - **Fitnessstraining**
- Preis** 229,00 € pro Teilnehmer (inkl. Mittagessen + Getränke an vier Tagen)
Zahlung bitte in bar am ersten Tag.
(Der Preis setzt eine Mindestteilnehmerzahl von vier Personen pro Camp voraus.)

Info-Hotline: 0172 / 2 03 51 40

Anmeldeschluss: Di., 20.06.2023



Anmeldung

(bitte persönlich an Ingo Roos oder in der Vereinsgastronomie abgeben
oder per e-Mail an ingo.roos@web.de)

Name, Vorname (Teilnehmer*in):

Name, Vorname (Erziehungsberechtigte*r):

Anschrift:

Tel.: Geburtsdatum:

Hiermit melde ich mich meine Tochter meinen Sohn verbindlich zum
 Camp 1 Camp 2 Camp 3 oder Camp 4 an.

Datum: Unterschrift: