



Sommerferiencamp 2024

Ferien-Kids-Camp

Camp 1: Mo 08.07. – Fr 12.07.2024

Camp 2: Mo 05.08.- Fr 09.08.

Camp 3: Mo 12.08.- Fr 16.08.

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– 15.00 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 229,00 € pro Teilnehmer (inkl. Mittagessen + Getränke an 4 Tagen (Di – Fr))
(Die Preise setzen eine Mindestteilnehmerzahl von 4 Personen voraus.)

INFO HOTLINE: 0172-2035140 Anmeldeschluss: Mo 01.07.2024

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 an. 1. 2. 3. (bitte ankreuzen)

Datum: Unterschrift: