

Sommerferien 2018

Tennis Intensivkurse und Jugendcamp



Gründenmoos, Gründenstrasse 34, 9015 St. Gallen
Tel. +41 (0)58 568 44 00, info@gruendenmoos.ch
www.gruendenmoos.ch



Tennis Intensivkurse für Kinder, Junioren und Erwachsene

Kurse

Gruppenkurse zu 4 Personen
 Verschiedene Alters- und Schulungsstufen
 Täglich 1 oder 1½ Stunden Unterricht

Spielstärkeneinteilung / Unterricht

- | | |
|------------------|--|
| Basis | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Schulung Vorhand, Rückhand, Volley, Aufschlag ▪ Grundkenntnisse der Spielsituationen ▪ Aufschlag und Return ▪ Grundlinie, Angriff und Verteidigung ▪ Tennisregeln |
| Aufbau | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Schulung Vorhand, Rückhand, Beinarbeit, Volley, Smash, Aufschlag ▪ Festigen der Grundschläge ▪ Vertiefung der Spielsituationen ▪ Aufschlag und Return ▪ Grundlinie, Angriff und Verteidigung |
| Fortgeschrittene | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Topspin und Slice ▪ Aufschlag mit Drall ▪ Halbvolley und Stoppball ▪ Verbesserung der Beinarbeit ▪ Anwenden verschiedener Spielsituationen ▪ Aufschlag und Return ▪ Grundlinie, Angriff und Verteidigung ▪ Doppeltraining |
| Kinderkurse | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Anfänger bis Fortgeschrittene |

Der Unterricht wird der Gruppenstärke angepasst. Es werden Hilfsmittel wie Video und Ballmaschine eingesetzt.

Die Kurse finden in der Halle statt.

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Ausrüstung

Saubere Tennisschuhe.
 Die Miete für Schläger und Bälle ist im Kursgeld inbegriffen.

Auskunft / Anmeldung

Gründenmoos, Gründenstrasse 34, 9015 St. Gallen
 Tel. +41 (0)58 568 44 00 | tennis@gruendenmoos.ch | www.gruendenmoos.ch

Kursangebot

Ferienwoche 1 09. Juli – 13. Juli 2018
 Ferienwoche 2 16. Juli – 20. Juli 2018
 Ferienwoche 5 06. August – 10. August 2018

01	Kinderkurs	Mo – Fr	09.00 – 10.00	5 x 60 Min.	CHF 125.00
02	Kinderkurs	Mo – Fr	10.00 – 11.00	5 x 60 Min.	CHF 125.00
03	Kinderkurs	Mo – Fr	11.00 – 12.00	5 x 60 Min.	CHF 125.00
04	Erw. Aufbau	DI – DO	18.00 – 19.30	3 x 90 Min.	CHF 144.00
05	Erw. Basis	DI – DO	19.30 – 20.30	3 x 60 Min.	CHF 96.00
06	Erw. Fortgeschritten	DI – DO	20.30 – 22.00	3 x 90 Min.	CHF 144.00

Kurse Nr. 01 – 03 finden nur in der Ferienwoche 2 und 5 statt.

4-Tage Tennis Jugendcamp

Ein erlebnisreiches Programm mit täglich drei Stunden Tennis- und Matchtraining, sowie zwei Stunden Kondition und Polysport wie Fussball, Unihockey, usw. erwartet dich. In einer ungezwungenen Atmosphäre kannst du dein Tennis, deine Koordination, Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit verbessern. Dies alles unter Leitung von professionellen und erfahrenen Tennislehrern.

- Daten und Zeit** Montag, 09. Juli bis Donnerstag, 12. Juli 2018, jeweils von 09.00 bis 15.00 Uhr
- Zielgruppe** Jugendliche von 7 bis 16 Jahren
 Max. 16 Teilnehmer
- Voraussetzung** leicht fortgeschritten bis Turnierspieler
 Die Gruppen werden gemäss Niveau eingeteilt.
- Programm** Tennis- und Matchtraining
 Kondition und Polysport wie Fussball, Unihockey usw.
- Kosten** CHF 375.00
 Inkl. Trainings, Mittagessen und Betreuung.
- Anmeldeschluss** 3. Juni 2018



Anmeldung Tennis Intensivkurs / Jugendcamp 2018

Kurs-Nr.	Kurswoche
Jugendcamp <input type="checkbox"/>	Spielstärke
Name	Vorname
Strasse	PLZ / Ort
Telefon Privat	E-Mail
Telefon Mobil	Geburtsdatum
Datum	Unterschrift