

Frühlingsferien 2019

Tennis Intensivkurse und Jugendcamp



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




gründenmoos
Seilpark | Tennis | Fitnesskurse

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

- Schulung Vorhand, Rückhand, Volley, Aufschlag
- Grundkenntnisse der Spielsituationen
- Aufschlag und Return
- Grundlinie, Angriff und Verteidigung
- Tennisregeln

Aufbau

- Schulung Vorhand, Rückhand, Beinarbeit, Volley, Smash, Aufschlag
- Festigen der Grundschnitte
- Vertiefung der Spielsituationen
- Aufschlag und Return
- Grundlinie, Angriff und Verteidigung

Fortgeschrittene

- Topspin und Slice
- Aufschlag mit Drall
- Halbvolley und Stoppball
- Verbesserung der Beinarbeit
- Anwenden verschiedener Spielsituationen
- Aufschlag und Return
- Grundlinie, Angriff und Verteidigung
- Doppeltraining

Kinderkurse

- 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

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

Kursangebot

Ferienwoche 1 08. April – 11. April 2019

1	Kinderkurs	Mo – Do	09.00 – 10.00	4 x 60 Min.	CHF 100.00
2	Kinderkurs	Mo – Do	10.00 – 11.00	4 x 60 Min.	CHF 100.00
3	Kinderkurs	Mo – Do	11.00 – 12.00	4 x 60 Min.	CHF 100.00
4	Erw. Fortgeschritten	Mo – Mi	18.00 – 19.30	3 x 90 Min.	CHF 144.00
5	Erw. Basis	Mo – Mi	19.30 – 20.30	3 x 60 Min.	CHF 96.00
6	Erw. Aufbau	Mo – Mi	20.30 – 22.00	3 x 90 Min.	CHF 144.00

Ferienwoche 2 15. April – 17. April 2019

4	Erw. Aufbau	Mo – Mi	18.00 – 19.30	3 x 90 Min.	CHF 144.00
5	Erw. Basis	Mo – Mi	19.30 – 20.30	3 x 60 Min.	CHF 96.00
6	Erw. Fortgeschritten	Mo – Mi	20.30 – 22.00	3 x 90 Min.	CHF 144.00

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, 15. April bis Donnerstag, 18. April 2019, 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 Drei Stunden Tennis- und Matchtraining
 Zwei Stunden Kondition und Polysport wie Fussball, Unihockey usw.

Kosten CHF 395.00
 Inkl. Trainings, Mittagessen und Betreuung.

Anmeldeschluss 06. April 2019



Anmeldung Tennis Intensivkurs / Jugendcamp 2019

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