

Sommerferien 2019

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 Grundschnitte ▪ 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 08. Juli – 10. Juli 2019
 Ferienwoche 2 15. Juli – 18. Juli 2019
 Ferienwoche 5 05. August – 08. August 2019

| | | | | | |
|----|----------------------|-------|---------------|-------------|------------|
| 01 | Kinderkurs | Mo-Do | 09.00 – 10.00 | 4 x 60 Min. | CHF 100.00 |
| 02 | Kinderkurs | Mo-Do | 10.00 – 11.00 | 4 x 60 Min. | CHF 100.00 |
| 03 | Kinderkurs | Mo-Do | 11.00 – 12.00 | 4 x 60 Min. | CHF 100.00 |
| 04 | Erw. Aufbau | Mo-Mi | 18.00 – 19.30 | 3 x 90 Min. | CHF 144.00 |
| 05 | Erw. Basis | Mo-Mi | 19.30 – 20.30 | 3 x 60 Min. | CHF 96.00 |
| 06 | Erw. Fortgeschritten | Mo-Mi | 20.30 – 22.00 | 3 x 90 Min. | CHF 144.00 |

Kurse Nr. 1 – 3 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, 08. Juli bis Donnerstag, 11. Juli 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 Tennis- und Matchtraining
 Kondition und Polysport wie Fussball, Unihockey usw.

Kosten CHF 395.00
 Inkl. Trainings, Mittagessen und Betreuung.

Anmeldeschluss 29. Juni 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 |