

Herbstferien 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 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

Kurswoche 2 07. Oktober – 10 Oktober 2019
 Kurswoche 3 14. Oktober – 16. Oktober 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 Kurswoche 2 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, 14. Oktober bis Donnerstag, 17. Oktober 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** 5. Oktober 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 |