

# JUNIOREN TENNISCAMPS

## Frühling und Sommer 2019



### Trainingsplan



Grundschläge  
Volleys & Smash  
Angriffsbälle  
Aufschlag & Return  
Doppel & Einzeltaktik  
Koordination  
Reaktion  
Schnelligkeit  
Ausdauer  
Kraft



## Kursdaten

**Frühling** Dienstag, 23.04. bis Samstag 27.04.19

**Sommer 1** Montag, 15.07. bis Freitag 19.07.19

**Sommer 2** Montag, 12.08. bis Freitag 16.08.19

**Halbtags** 09:00 - 12:00 CHF 295.-

**Ganztags** 09:00 - 15:00 CHF 430.- (Mittagessen inkl.)

Tennismaterial - Früchte & Getränke für die Pausen inbegriffen

Anmeldung an Andy Kummer 078 883 29 90 | [andy@ak-tennis.ch](mailto:andy@ak-tennis.ch)