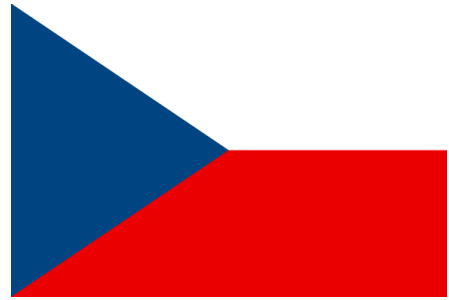


SPORTSCHULE

TENNIS ACADEMY



Trainingslager

in Kladno bei Prag, Tschechien

Sa. 13.7. – Sa. 20.7.2024 (8 Tage)

1. Sommerferien-Woche

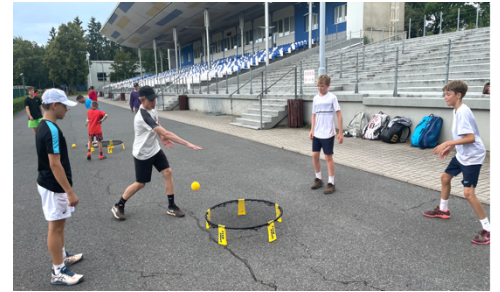
Wettkampf – und Breitensportcamp

ab CHF 1290.00 all inkl.



Datum	Samstag 13.7. bis Samstag 20.7.2024	
Leitung	Peter Frey Claude Keller Simon Hlavacek John Pogue Igor Smilansky	Trainer A, Trainer Leistungssport Swiss Olympic Trainer A, Trainer Leistungssport Swiss Olympic Tennislehrer, Trainer B Trainer B
Übernachtung	7x Hotel Sporthotel in Kladno 2-4er –Zimmer Sporthotel Sletiste, Kladno (4*)	
Transport	2-3 Schulbusse der Sportschule Dürnten. Pro Bus mind. 2 Fahrer. Es besteht die Möglichkeit am Montag mit dem Flieger auf eigene Kosten (Swiss ca. CHF 120) die Anreise oder am Freitag die Rückreise anzutreten, sollten Sie bereits am Samstag in die Ferien verreisen wollen.	
Tennistraining	Wettkampfgruppe: Swiss Tennis Players Development Plan: Wir beschäftigen uns in dieser Woche intensiv mit dem Thema Wettkampf. Zusätzlich werden wir an der individuellen Technik arbeiten. Als Höhepunkt steht ein Länderkampf gegen das Juniorenkader aus Prag auf dem Programm. Breitensportgruppe: Wir spielen auch viel – jedoch mit dem Hauptfaktoren Spass, Spiel und Erlebnisse. Natürlich wollen wir auch hier die bestmöglichen Fortschritte erzielen, jedoch ist dieses Programm deutlich weniger intensiv als das Wettkampfprogramm.	
Konditionstraining	Im konditionellen Bereich gilt es abzuwägen wie viele aktive Trainingsformen aufgrund des intensiven Trainings noch absolviert werden können. Der Fokus liegt auf der Förderung der Rumpfstabilität und der allgemeinen Mobilisation bzw. Regeneration inkl. Stretching. Für die Breitensportgruppe ist die Teilnahme am Konditionstraining freiwillig. Alternativ wird ein Polysportprogramm angeboten.	
Mentaltraining	Das Ziel aller sportpsychologischen Massnahmen ist immer die Steigerung der Leistung. Gerade in kritischen Wettkampfsituationen ist die „mentale Stärke“ oft ein entscheidender Faktor. Es geht in der Sportpsychologie aber nicht um die Vermittlung von „Pauschal-Lösungen“ oder „Psychotricks“, sondern um die individuelle Herausarbeitung von Stärken und Schwächen und somit um die Verbesserung der mentalen Stärke. Dies ist unser Fokusthema.	
Lagerwoche	Es gelten die allgemeinen Schulregeln der Sportschule Dürnten. Für den Gebrauch von Mobiltelefonen oder anderen Devices werden spezielle Regeln vereinbart. Die Nachtruhe mit entsprechender Regeneration wird strikte eingefordert. Das Verlassen des Trainingsgeländes ist ohne Einwilligung eines Trainers untersagt.	
Preis	CHF 1490.00 CHF 1390.00 CHF 1290.00	6 – 10 Teilnehmer 11 – 16 Teilnehmer 17 – 24 Teilnehmer
Leistungen	7 Hotelübernachtungen Frühstück, Mittagessen und Abendessen inkl. Wasser (exkl. Süssgetränke) Tennis-, Kondi- und Mentaltraining Platzmiete (inkl. Halle bei Regen) Transport Eintritte Schwimmbad, Fitness, Kino, Stadtführung usw.	

Teilnehmer	Spielerinnen und -Spieler ab Jahrgang 2012 (oder nach Absprache) Breitensportgruppe ab Jahrgang 2012
Versicherung	Die Haftpflicht der Kinder ist durch eine Versicherung seitens der Eltern abzudecken. Ebenso sind die Kinder durch die Eltern im Rahmen der gesetzlichen Krankenkasse gegen die Folgen von Unfällen zu versichern.
Rückfragen	Claude Keller 079 424 50 00
Anmeldungen	unter Angabe von Namen, Klassierung per Email an: ck@sportschule-duernten.ch
Anmeldeschluss	15. Juni 2024 (Berücksichtigung nach Eingang)



Wochenprogramm

(Programm-Anpassungen gemäss Wetter, Müdigkeit, Verfügbarkeit)

[illegible]