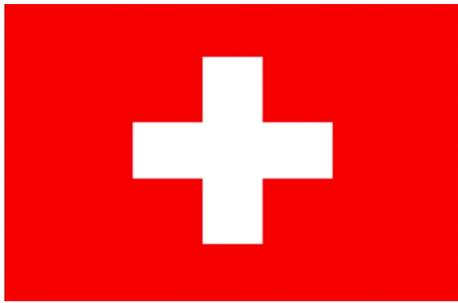


SPORTSCHULE

TENNIS ACADEMY



Trainingslager

in Kladno bei Prag, Tschechien

10 Tage

Fr. 14.7. – So. 23.7.2023

1. Sommerferien-Woche

Wettkampf – und Breitensportcamp

CHF 1690.00 all inkl.

Schüler der Sportschule CHF 1390.- all inkl.

(ab 16 Teilnehmern 1590.- bzw. 1290.-)



Datum	Freitag 14.7. bis Sonntag 23.7.2023	
Leitung	Peter Frey Claude Keller Simon Hlavacek John Pogue Igor Smilansky	Geschäftsführer, Trainer A Schulleiter, Trainer A.i.A. Tennislehrer, Trainer B (Muttersprache Tschechisch) Trainer B Trainer C i.A.
Übernachtung	1x Hotel München (Maritim 4*) 7x Hotel Sporthotel in Kladno 2-4er –Zimmer Sporthotel Sletiste, Kladno (4*) 1x Hotel München (Maritim 4*)	
Transport	2-3 Schulbusse der Sportschule Bubikon. Fahrzeit Hin- und Rückreise jeweils 3 – 3,5h / Tag. 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. Der Preis des Lagers würde sich um 100.- pro Tag verringern.	
Tennistraining	<p>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.</p> <p>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.</p>	
Konditionstraining	<p>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.</p> <p>Für die Breitensportgruppe ist die Teilnahme am Konditionstraining freiwillig. Alternativ wird ein Polysportprogramm angeboten.</p>	
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 1690.00 (Sportschule-Schüler:innen CHF 1390.-) ab 16 Teilnehmern CHF 1590.- (Sportschule-Schüler:innen CHF 1290.-)	
Leistungen	9 Hotelübernachtungen Frühstück, Mittagessen und Abendessen inkl. Getränke Tennis-, Kondi- und Mentaltraining	

Platzmiete (inkl. Halle bei Regen garantiert)

Transport

Snacks / Zwischenmahlzeiten

Eintritte Schwimmbad, Fitness, Kino usw.

Stadtführungen

Teilnehmer	Spielerinnen und -Spieler ab Jahrgang 2011 (oder nach Absprache) Breitensportgruppe ab Jahrgang 2011
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. Peter Frey 078 618 38 10
Rückfragen	
Anmeldungen	unter Angabe von Namen, Klassierung per Email an: mh@sportschule-duernten.ch
Anmeldeschluss	18. Juni 2021 (Berücksichtigung nach Eingang)

Stimmen aus dem Lager 2019:

Julian R5:	«Geilstes Lager ever...»
Finn R4:	«Legendär... wir sind in Kladno als Team zusammengewachsen»
Flavio R4:	«Die Zeit ausserhalb des Trainings war sehr abwechslungsreich und spannend»
Luca R2:	«Spass und gutes Training, es war mega lustig. Wir hatten ein cooles Hotel»
Marc R4:	«Ich möchte unbedingt wieder dabei sein und die Tschechen am Länderspiel schlagen»
Claude (Coach):	«Die Stimmung war super! Die Kids lieferten auf, wie auch neben dem Platz eine überdurchschnittliche Leistung ab!»

