

POWER - DAYS

in der TIF Tennis Academy

in den Weihnachtsferien für ambitionierte WettkampfspielerInnen



Ort: Tenniscenter Paradies / Vitis Sportcenter

Datum: 22.12.2025 / 23.12.2025

Coaches: Rodolphe, Nicole, Sina, Alexandre, Franck, Hugo, Sacha, Yvan

Trainingszeit: 22.12.2025 10.30 – 18.00 Uhr
23.12.2025 10.30 – 18.00 Uhr

Preis pro Tag: CHF 210.- Bei Anmeldung ab 06.12.2025 240.-

Im Preis inbegriffen sind täglich:

- 4 Stunden High-Intensity Wettkampftraining
- 2 Stunden Orientiertes Konditionstraining
(tennisspezifisches Konditionstraining für mehr Power, Schnelligkeit und Präzision auf dem Platz)
- Mittagessen im Migros Restaurant Allschwil

Power-Days Schwerpunkte:

Tennis:

- Präzision Angriff und Passierball
- kleine und grosse Beinarbeit, effizienter Richtungswechsel
- Return- und Servicetraining

Kondition:

orientiertes Training

- Präzision Ballwurf
- Spielform
- Qualität Fussabdruck
- Richtungswechsel

Checkliste für CampteilnehmerInnen

Mitbringen Hallenschuhe, Joggingsschuhe, Ersatz-Tennisbekleidung, Frottétuch, Springseil, Theraband, Getränke, Getränkeflaschen fürs Training.

Versicherung Ist Sache der TeilnehmerInnen

Bezahlung Die Camps/Kurse sind vor Trainingsbeginn zu bezahlen. Ist die Zahlung bis zum 1. Trainingstag nicht erfolgt, hat die TIF Tennis Academy das Recht, die Teilnahme an Camps/Kurse zu verweigern. Gebuchte Camps und Kurse sind auch bei Abwesenheit (Verhinderung, Krankheit) des Teilnehmers zahlungspflichtig.

Kosten für Camps und Kurse werden in Rechnung gestellt.



„make yourself better“



Allgemeine Informationen

Soziale Medien

Auf der Webseite und den Social Media-Kanälen (TIF/OB) werden Fotos (z.B. Gruppenfotos von Camps) und Filmsequenzen (z.B. Aufschlag in Zeitlupe) veröffentlicht. Erziehungsberechtigte, die damit nicht einverstanden sind, müssen uns dies bitte im Vorfeld bekannt geben.

Ohne gegenteiligen Bericht gilt die Anmeldung als verbindlich und ist somit gleichzeitig die Bestätigung, dass das Camp oder der Kurs zum angemeldeten Zeitpunkt durchgeführt wird. Bei eventuellen Änderungen nehmen wir frühzeitig telefonisch Kontakt auf. Für weitere Fragen und Auskünfte stehen wir gerne zur Verfügung (+41 79 333 74 69). Coachzuteilungen können aufgrund von Delegationen und Anzahl Anmeldungen variieren oder angepasst werden.

Bei vielen Anmeldungen können die Trainings auf verschiedene Trainingsorte aufgeteilt werden. Die Kinder/Junioren und Juniorinnen werden von den Coaches zwischen den Trainingsorten (TCOB, Paradies, Vitis) gefahren.

Anmeldeschluss: 5. Dezember 2025

Mail: nicole@tif.ch

Campanmeldung **22.12.2025** ☐ **23.12.2025** ☐ **beide Tage** ☐

Ich melde mich für das Power-Days Tenniscamp **verbindlich** an:

Name _____ Vorname _____ E-Mail _____

Adresse _____

Geb.Datum _____ Tel. P _____ Handy _____

Klassierung _____ AHV-Nr. _____

Datum _____ Unterschrift _____

Bei Minderjährigen Unterschrift Eltern _____

Rechnung an Name : _____

E-Mailadresse für Rechnungsstellung: _____