

Trainingsangebote in den Frühlingsferien 2023

Vorbereitung Sommersaison



Für Wettkampfspieler, Junioren und Kids
im Sportcenter Paradies, Allschwil und im TC Old Boys

Ganztägige Trainingscamps im Sportcenter Paradies und im TC Old Boys

Coaches

1. Woche	03.04. - 07.04.2023	Yvan, Tereza, Sacha, Alexandre
2. Woche	10.04. - 14.04.2023	Nicole, Rodolphe, Franck, Yvan, Sacha, Srđan, Alexandre

Anzahl Coaches und zusätzliche Coaches richten sich nach der Anzahl der TeilnehmerInnen

Trainingszeiten:	Stufe rot, orange und grün	0930 - 1700 Uhr
	Stufe gelb, Wettkampf	1030 - 1800 Uhr

Preis pro Woche	Woche CHF 790.- ab 20.03.23 CHF 840.-
Preis pro Tag	CHF 190.- (Camps auch tageweise buchbar) ab 20.03.23 CHF 210.-

Im Preis inbegriffen sind täglich:	4 Stunden Tennistraining (Technik und Wettkampf)
	2 Stunden Konditionstraining/Polysport
	Mittagessen im Migros Restaurant in Allschwil oder im TCOB

Campschwerpunkte und Inhalte

Tennis:

- Vorbereitung Sommersaison
- Videoanalyse / Techniktraining
- Drallvariationen/Winkelbälle / Stoppbälle
- Taktiktraining / Punktspiele
- Tennisspezifische Beinarbeit (rutschen)

Kondition:

- Gleichgewicht
- Beweglichkeit
- Statodynamisches Krafttraining
- Orientiertes Schnelligkeitstraining
- Core und Schulterstabilität

Halbtägige Trainingscamps im Sportcenter Paradies und im TC Old Boys

Coaches

1. Woche	03.04. - 07.04.2023	Yvan, Tereza, Sacha, Alexandre
2. Woche	10.04. - 14.04.2023	Nicole, Rodolphe, Franck, Yvan, Sacha, Srđan, Alexandre

Anzahl Coaches und zusätzliche Coaches richten sich nach der Anzahl der TeilnehmerInnen

Trainingszeiten:	Stufe rot, orange, grün	vormittags	0930 - 1230 Uhr
		nachmittags	1400 - 1700 Uhr
	Stufe gelb, Wettkampf	vormittags	1030 - 1330 Uhr
		nachmittags	1500 - 1800 Uhr

Preis pro Woche	CHF 390.- ab 20.03..23 CHF 440.-
Preis pro Tag	CHF 95.- (Camps auch tageweise buchbar) ab 20.03.23 CHF 110.-

Im Preis inbegriffen sind täglich:	2 Stunden Tennistraining (Technik und Wettkampf)
	1 Stunden Konditionstraining/Polysport

Privatlektionen

1 Person 60/90 Min. CHF 89.- /134.-
2 Personen 60/90 Min. CHF 98.- /147.-

zuzüglich Platzmieten im Sportcenter Paradies 08.00-17.00 Uhr CHF 44.- / ab 17.00 Uhr CHF 59.-

Verfügbare Coaches:

Franck P  p   10.04. - 14.04.2023
Yvan Lutenuer 03.04. - 07.04.2023 / 10.04. - 14.04.2023
Sacha Merzetti 03.04. - 07.04.2023 / 10.04. - 14.04.2023
Tereza Svecova 03.04. - 07.04.2023
Srdan Trosic 10.04. - 14.04.2023
Alexandre Wunsch 03.04. - 07.04.2023 / 10.04. - 14.04.2023

Bitte Privatlektionen telefonisch buchen unter +41 79 333 74 69 oder per Mail: nicole@tif.ch

Checkliste für CampteilnehmerInnen

Mitbringen Sandschuhe, Hallenschuhe, Joggingsschuhe, Ersatz-Tennisbekleidung, Frott  tuch, Springseil, Theraband, 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.

Allgemeine Informationen

Soziale Medien

Auf der Webseite und den Social Media-Kan  len (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 auch ins Sportcenter Vitis aufgeteilt werden. Die Kinder/Junioren und Juniorinnen werden von den Coaches gefahren.

Anmeldeschluss: 19. März 2023

Anmeldung: nicole@tif.ch

Ich möchte an folgenden Camps gemäss Ausschreibung teilnehmen:

		Mo	Di	Mi	Do	Fr	ganze Woche
Ganztägige Camps	1. Woche 03.04. - 07.04.2023						
	Stufe rot, orange, grün 09.30 - 17.00 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Stufe gelb, Wettkampf 10.30 - 18.00 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	2. Woche 10.04. - 14.04.2023						
	Stufe rot, orange, grün 09.30 - 17.00 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Stufe gelb, Wettkampf 10.30 - 18.00 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Halbtägige Camps	1. Woche 03.04. - 07.04.2023						
	Stufe rot, orange, grün 09.30 - 12.30 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Stufe rot, orange, grün 14.00 - 17.00 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Stufe gelb, Wettkampf 10.30 - 13.30 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Stufe gelb, Wettkampf 15.00 - 18.00 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	2. Woche 10.04. - 14.04.2023						
	Stufe rot, orange, grün 09.30 - 12.30 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Stufe rot, orange, grün 14.00 - 17.00 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Stufe gelb, Wettkampf 10.30 - 13.30 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Stufe gelb, Wettkampf 15.00 - 18.00 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Anmeldung an: nicole@tif.ch

Ich melde mich für oben angekreuzte Camps/Kurse verbindlich an:

Name _____ Vorname _____ E-Mail _____

Adresse _____

Geb.Datum _____ Tel. P _____ Handy _____

Ballfarbe/Kompetenzstufe _____ Klassierung _____

Datum _____ Unterschrift _____

Bei Minderjährigen Unterschrift Eltern _____

Rechnung an Name Vater/Mutter (E-Mail) _____

Email-Adresse für Rechnungsstellung _____