

TIF PRE SEASON PERFORMANCE CAMP

1. WOCH HERBSTFERIEN 28.09. – 02.10.2026

Saisonvorbereitung für leistungsorientierte Turnier- und Wettkampfspieler/innen

TRAIN. COMPETE. PERFORM.

4 H / TAG

Wettkampftraining
Technik/Taktik

2 H / TAG

Konditionstraining
orientiert, integriert

ON TOP

Performance Sessions
Mo, Mi, Fr

ORT

Tenniscenter Paradies / TC Old Boys / Sportcenter Vitis

COACHES

Rodolphe, Nicole, Franck, Alexandre, Theo, Yvan, Sacha

Preis:

CHF 860.– / Woche

inkl. Mittagessen

Bei Anmeldung nach dem 16.09.2026 wird ein Mehraufwand von CHF 40.– berechnet.

Das Camp ist nur für die ganze Woche buchbar.

PROGRAMM / INHALTE

On Court

- Serve +1 / Return +1
- Midcourt competence
- Building the point
- Change of direction

Match Performance

- Tactical training
- Developing your strength
- Video analysis
- Matchplay

Physical and athletic training

- Speed, agility, endurance
- orientiert/integriert
- Shoulder prevention, recovery

TRAININGSZEITEN — GANZTÄGIGES CAMP

Mo	10.30 – 19.00 Uhr
Di	10.30 – 18.00 Uhr
Mi	10.30 – 19.00 Uhr
Do	10.30 – 18.00 Uhr
Fr	10.30 – 19.00 Uhr

EXTRA SESSION:

Zusätzlich zu den normalen Trainingseinheiten bieten wir Mo, Mi und Fr eine spezielle Performance Session an. Lass dich überraschen!

CHECKLISTE

MITBRINGEN

- Sandplatzschuhe, Hallenschuhe, Laufschuhe
- Tennisbekleidung zum Wechseln, Frottiertuch
- Springseil, Theraband
- Getränk, Trinkflasche

CAMPINFORMATIONEN

ANMELDUNG

Die Anmeldung ist verbindlich und wird in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

TRAININGSORTE

Die Trainings finden auf den Anlagen des Tenniscenter Paradies, TC Old Boys und Sportcenter Vitis statt. Kinder/Junioren werden von den Coaches zwischen den Trainingsorten gefahren.

FOTO- und VIDEOAUFNAHMEN

Während des Camps werden Fotos und Filmsequenzen (z. B. für Gruppenfotos oder zur Analyse) gemacht und auf unserer Website sowie in den Social-Media-Kanälen (TIF/TCOB) veröffentlicht. Mit der Anmeldung wird die Einwilligung zur Verwendung erteilt.

Erziehungsberechtigte, die damit nicht einverstanden sind, müssen uns dies bitte im Vorfeld bekannt geben.

VERSICHERUNG

Ist Sache der Teilnehmenden

VERBINDLICHE ANMELDUNG

Per E-Mail an nicole@tif.ch

PRE SEASON PERFORMANCE CAMP 1. Woche Herbstferien

Name

Vorname

Geburtsdatum

Klassierung

E-Mail

Mobiltelefon

Strasse

PLZ / Ort

Bei Minderjährigen: Unterschrift Eltern

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/Kursen zu verweigern. Gebuchte Camps und Kurse sind auch bei Abwesenheit (Verhinderung, Krankheit) zahlungspflichtig. Kosten für Camps und Kurse werden in Rechnung gestellt.