

**TSF Aggertal UG—Lölsberg 28--D- 51491 Overath**  
**Tel.: +49 2206 8659650 Mob.: +49 178 8041635 Fax: +49 2206 8659651**  
**Email: [trainer@tsf-ug.de](mailto:trainer@tsf-ug.de) URL: <http://www.tsf-ug.de>**

---

## **Jugendsommerferiencamp 2015 der TF Bielstein e.V.**

Liebe Kinder und Jugendliche!

Hiermit möchten wir euch herzlich zur Teilnahme am Kinder- und Jugendsommerncamp 2015 der Tennisfreunde Bielstein e.V. einladen! Unser Camp richtet sich an alle bewegungs- und tennisspezifischen Kinder und Jugendlichen im Alter von 6 -18 Jahren, die auch abseits des regulären Trainingsbetriebs an ihren allgemeinen sportlichen und tennisspezifischen Fähigkeiten arbeiten möchten.

Damit Spaß und Abwechslung nicht zu kurz kommen, ist im Campzeitraum 1 Halbtagesausflug geplant. Dieser wird wetterabhängig und nach Ermüdungsgrad der Teilnehmer/ -innen terminiert. Am letzten Camptag findet nach unserem Abschlussturnier ein gemeinsames Abschlussgrillen statt. Hierzu möchten wir auch alle Eltern und Geschwister sehr herzlich einladen

Der Ablauf eines Camptags sieht wie folgt aus (Änderungen vorbehalten):

---

<b>10.00 Uhr:</b>	„Warm Up“ (Einlaufen, Dehnen, spielerische Aktivierung) <b>am 03.08. treffen wir uns bereits um 9.45 Uhr!</b>
<b>10.30 Uhr:</b>	Tennistraining (Technik, Taktik, Kondition/Koordination)
<b>13.00 Uhr:</b>	Mittagessen, Mittagspause
<b>15.00 Uhr:</b>	Tennistraining (Wettkampftraining) Ausgleichssport
<b>16.30 Uhr:</b>	„Cool Down“ (Auslaufen, Dehnen, Abschlussgespräch) Aufräumen der Anlage
<b>17.00 Uhr:</b>	Tagesende

---

**Zeitraum: 03. - 08.08.2015, jeweils von 10.00h – 17.00h**

**Ort: Außenanlage der Tennisfreunde Bielstein**

**Leitung: Veit Heller & Trainerteam**

**Leistungen:** Durchführung von ca. 3,0 Stunden Tennistraining täglich  
Durchführung von ca. 1,0 Stunden Konditionstraining täglich  
Durchführung von Ausgleichssport  
Durchführung eines Ausflugs  
Bereitstellung von Mittagessen  
Bereitstellung von Getränken (Mineralwasser, Säfte) und Früchten  
Bereitstellung eines Camp T-Shirts  
Durchführung eines Abschlussturniers mit anschließendem Grillen

**Kosten: Gesamt: 249,-€ pro Teilnehmer/-in (Geschwister: 219,-€ pro Teilnehmer/-in), bar zu zahlen am ersten Camptag**  
**Tagespreis: 49,-€ pro Teilnehmer/ in**

**Anmeldung: bis zum 25.07.2015 per Email unter: [trainer@tsf-ug.de](mailto:trainer@tsf-ug.de)**

Bei Fragen sind wir jederzeit per Email oder mobil erreichbar (Veit Heller: 0178-8041635)

Mit sportlichen Grüßen,

Veit Heller & Trainerteam