

ZUSATZANGEBOTE

- **Ferienangebot**

Feriencamp				
Sommerferiencamp	Mo. 04.08. bis Fr. 08.08.	90 CHF pro Tag	kann auch Tageweise gebucht werden	Mindestbuchung sind 2 Tage
Ablauf & Leistungen	Beginn: 09.00 Uhr Ende: 16.00 Uhr		inkl. Mittagessen & Getränk	max. 32 Teilnehmer

Ferientraining	In allen Ferien bieten ich euch ein tägliches Trainingsangebot			
Stufe Rot	90 min.	08.30 Uhr bis 10.00 Uhr	20 CHF pro Training	max. 32 Teilnehmer
Stufe Orange	120 min.	10.00 Uhr bis 12.00 Uhr	30 CHF pro Training	max. 32 Teilnehmer
Stufe Grün	120 min.	13.00 Uhr bis 15.00 Uhr	30 CHF pro Training	max. 32 Teilnehmer
Junioren	120 min.	15.00 Uhr bis 17.00 Uhr	30 CHF pro Training	max. 32 Teilnehmer

- **Trainingslager (In-/Ausland), Saisonvorbereitung, Intensivwoche, Intensivwochenende**

Ihr sucht für euch oder euer Team noch eine Möglichkeit vor oder während einer Saison? Dann meldet euch für ein individuelles Angebot direkt bei unserem Clubtrainer.

- **Wettkampftraining, Vorbereitung, Intensivwoche, Turnierbetreuung, Trainingsplanung**

Ihr seid Wettkampfspieler und wollt mehr? Wollt eine individuelle bzw. komplette Betreuung oder mal etwas anderes sehen? Ihr sucht eine Trainingsbase oder braucht Hilfe bei eurer Trainings- und Turnierplanung? Dann seid ihr hier genau richtig. Für ein passendes und ganz individuelles Angebot steht euch unser Clubtrainer zur jederzeit zur Verfügung.

- **Spezifische und ergänzende Trainings**

Tennis spezifisches Athletiktraining	Ihr wollt eure Beinarbeit, Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer oder Schnelligkeit verbessern? Dann seid ihr hier genau richtig.
Mentalcoaching / Mentaltraining	Immer wieder scheitern, kein Ziel, Ziele nicht erreichen, fehlende Motivation, immer wieder Verletzt, negativer Druck und Stress, negative Emotionen, Ängste, kein Selbstvertrauen, Leistungstief, Trainingsweltmeister, etc.. Kommt dir davon etwas bekannt vor? Kommst du gerade alleine nicht weiter oder möchtest präventiv daran arbeiten, dass es erst gar nicht mehr passiert oder du weisst, was du dann zu tun hast? Dann ist das genau das Richtige für dich.

- **Weitere Angebote wie z.B. After-Work-Tennis, Fit for Fun, Plausch-Abende, Familientag, Eltern-Kind-Tag, Kids-Tennis-Turniere sind in Planung.**

Anmeldung, Anfragen, Wünsche und Anregungen:

Ihr wollt euch für eines der Zusatzangebote anmelden, habt Fragen bzw. Anregungen oder euer absolutes Wunsch Angebot fehlt noch? Dann meldet euch bitte per E-Mail an: clubtrainer@tcberg.ch oder direkt online über das Formular unter: www.tcberg.ch/clubtrainer.