



**SPORTS HEALTH CLUB**

# ANMELDUNG HIGH PERFORMANCE CAMP 2024

Angaben zur Person: (bitte deutlich in Druckbuchstaben ausfüllen)  
Teilnehmende/r Spieler/in:

Name	Vorname	Geburtsdatum
Straße, Hausnummer	PLZ	Ort
E-Mail	Mobilnummer	Schule
Ranking	Leistungsklasse	Spieler-ID

Das T2 darf meine E-Mail-Adresse zur Zusendung von Informations-Mails verwenden.

Mit Ihrer Unterschrift wird die Anmeldung vertraglich bindend. Anmeldungen ohne Unterschrift können nicht berücksichtigt werden! Eine Rückerstattung der Campgebühr ist nicht möglich.

“High Performance” Sommer-Camp:

	22.07.24 – 26.07.24	Camp 1	5 Tage	600 €
	29.07.24 – 02.08.24	Camp 2	5 Tage	600 €
	05.08.24 – 09.08.24	Camp 3	5 Tage	600 €
	12.08.24 – 16.08.24	Camp 4	5 Tage	600 €

Bitte beachten Sie, dass die Camps nur bei einer ausreichenden Teilnehmerzahl stattfinden kann.





## SPORTS HEALTH CLUB

### Informationen über das High Performance Camp:

#### Allgemeines:

Die Camps können wöchentlich gebucht werden. Sie beinhalten neben den Trainingseinheiten eine ganztägige Betreuung mit Mittagessen. Nach der Buchung sind wir gerne bei der Suche nach einer Übernachtungsmöglichkeit behilflich. Der Preis ist pro Teilnehmer/in und Buchung angegeben.

#### "HIGH PERFORMANCE" SUMMER CAMP - FÜR 600 EURO:

- Montag bis Freitag von (voraussichtlich) 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr
- täglich jeweils 90 und 60 Minuten Tennistraining mit Tennistrainer
- täglich jeweils 60 und 30 Minuten Athletiktraining mit Athletiktrainer
- Athletiktest (FMS-Test; Test der Bewegungsmuster)
- Tennistraining auch im High Intensity Leistungsbereich
- Gruppengröße: Maximal 3 Spieler pro Platz und Trainer

#### Details:

- trainiert wird im gleichen System wie die Profis.
- 2 Tenniseinheiten pro Tag, bestehend aus jeweils 90 und 60 Minuten

#### Inhalte:

Vorhand-, Rückhand-, Volley-, Aufschlagdrills, Punktspiele, Beweglichkeit- und Koordinationstraining.

- 2 Athletikeinheiten pro Tag
- altersgerechtes Fitnessstraining mit dem Fokus auf tennisspezifische Bewegungsabläufen stehen bei uns an der Tagesordnung
- Die Sessions bestehen aus jeweils 60 und 30 Minuten und finden unter der Leitung eines ausgebildeten Athletiktrainers im Fitnessbereich des T2 statt
- 

#### Inhalte:

- Dynamisches & funktionelles Aufwärmprogramm, Funktions- & Leistungsdiagnostik,
- Anleitung der Sportler an Kraft- und Ausdauergeräten Freihandtraining, Zirkeltraining, Koordinations- und Agilitätstraining, Konditionstraining (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit), Mobilitätstraining, Regenerationstraining

#### Austragungsort:

T2 Sports Health Club – Wiesbaden Nordenstadt, Oppelnerstr. 3-5, 65205 Wiesbaden

Die Camps finden auf den Außenplätzen des T2 statt (Sandplatz / Hartcourt). Bei Regen findet das Training in unserer Tennishalle (Hartcourt / Teppich) statt.

#### High Performance Camp 2024

22.07.24 – 26.07.24	Camp 1	5 Tage	600 €
29.07.24 – 02.08.24	Camp 2	5 Tage	600 €
05.08.24 – 09.08.24	Camp 3	5 Tage	600 €
12.08.24 – 16.08.24	Camp 4	5 Tage	600 €

Bitte beachten Sie, dass die Camps nur bei einer ausreichenden Teilnehmerzahl stattfinden können.



**SPORTS HEALTH CLUB**

## Infos für eine bessere Trainingseinteilung über den/die Campteilnehmer/in:

Vorname:

Nachname:

Geburtsdatum:

Leistungsklasse (wenn vorhanden):

Tenniserfahrung in Jahren:

Teilnehmer/-in trainiert aktuell pro Woche (bitte ankreuzen):

0-1 Stunde(n) 1-2 Stunde(n) 2-4 Stunden 4-6 Stunden 6-8 Stunden  
8-10 Stunden >10 Stunden

T-Shirt Größe (bitte ankreuzen):

128 134 140 146 152 158 164 170 176 XS S M L XL XXL

Wie bist du auf uns aufmerksam geworden? (bitte ankreuzen):

Facebook

Instagram

Google

Homepage

Sonstiges

Trainerempfehlung

Weiterempfehlung von Freunden/Bekanntem

Ernährung des/der Teilnehmers/-in (bitte ankreuzen):

Konventionell Vegetarisch

Essensunverträglichkeiten (wenn vorhanden):

Wenn keine Unverträglichkeiten vorliegen bitte „keine“ eintragen.

Ist eine Übernachtungsmöglichkeit gewünscht?

Wähle eine Option: Ja Nein

Zeitraum der erforderlichen Übernachtung:

Wenn vorherige Frage mit „Ja“ beantwortet wurde. Bitte Zeitraum mit Daten angeben.