

TENNIS CAMP 2018

Sind Sie oder Ihre ganze Familie sport- und tennisbegeistert und lieben dazu noch die Sonne und das Meer und ein wenig Luxus? Dann ist dieses Tenniscamp im Süden Spaniens an der wunderschönen Costa del Sol genau das Richtige für Sie!

Sie wohnen im exklusiven ***** Don Carlos Leisure Resort & Spa Hotel, zu dem einer der renommiertesten Tennisclubs Spaniens gehört. Die Asheplätze des Tennis & Sport Clubs Don Carlos-Marbella, auf denen Sie spielen werden, liegen direkt am Meer.



SPORT & TENNIS WEEK
RR
Marbella

Spielen und Trainieren wie die Profis.

Dieses Highlight gibt es in den Osterferien für Familien, Paare und Singles. In der sonstigen Zeit, individuell planbar, für Mannschaften zur Saisonvorbereitung oder zum Teambuilding.

(Preise zu anderen Zeiten können von diesem Angebot abweichen)

Angebot für alle nachfolgenden Leistungen ab nur 1.285,- €* pro Person

7x ÜN im DZ inkl. Frühstücksbuffet im ***** Tennis & Sports Resort Don Carlos – Spa & Golf inkl. Zugang zum exklusiven »Orange Beach Club Marbella« und ein umfangreiches Tennis- und Gesundheitsprogramm. →



Tennis

- 12 Stunden individuelles/intensives Tennistraining in 4er Gruppen (kleinere Gruppen gegen Aufpreis bei Verfügbarkeit möglich – Bälle und Platzmieten enthalten)
- Tennistraining mit Videoaufnahmen und Fehleranalyse

Fitness

- 3 x morgendlicher Strandlauf auf festem Untergrund für alle Leistungsklassen
- 3 x Sunrise Yoga am Strand

Regeneration

- 45 min. Workshop: Faszientraining mit der Blackroll und Stretching
- 45 min. Workshop: Kinesio-Taping für Tennisspieler
- 30 min. Massage für jeden Tennisspieler inklusive



Referentin: Anja Schumann geb. 1974 in München, ausgebildete Osteopathin und Sportphysiotherapeutin u. a. bei der Leichtathletik WM 2009; Tätigkeit am Olympia-Stützpunkt Niedersachsen; Betreuung der Schwimmer bei Deutschen Meisterschaften. Individuelle Behandlungen oder weitere Massagen gegen Gebühr buchbar. (Abrechnung auch über Rezept möglich)



Ernährung

Zwei Infoveranstaltungen mit Bundesliga Ernährungscoach und Heilpraktikerin Jasmin Schiemann, geb. 1975 in Lübeck

1. Abend: Einfluss der Ernährung und Nahrungsergänzungsmittel auf Leistung, Gesundheit und Stoffwechsel
2. Abend: Ernährung im Sport rund ums Training und Turniere „Wer benötigt was und warum?“

Individuelles Ernährungscoaching und Erstellung von Ernährungsplänen sind zusätzlich gegen Gebühr buchbar.



Mental Coaching

- 45 min. Workshop: Warum kannst du trotz bester Trainingsleistungen diese im Wettkampf nicht abrufen? Welche dauerhaft wirksamen Techniken gibt es diese, wie auch alltägliche Blockaden zu lösen (z.B. Flugangst / Prüfungsangst ect.)?



Referentin: Sandra Oehmen geb. 1975 in Neuss, Mentalcoach nach EMDR für Erwachsene, Kinder und Jugendliche. Einzelcoachings (auch für Partner und Familie) sind zusätzlich gegen Gebühr buchbar.

Sonderpreis
bis
20.12.2017*



Angebot für den Partner: nur 835,- €* pro Person

- bei Übernachtung im DZ (inkl. Frühstück) mit einem Tenniscampteilnehmer (nur bei Teilnahme des Partners am Tenniscamp buchbar)

Individuelle Tennis-Einzelstunden sind grundsätzlich buchbar. Für (Ehe-) Partner gibt es ebenfalls viele Gestaltungsmöglichkeiten um einen großartigen Urlaub zu genießen. Ausflugsziele wie Sevilla, Cordoba, Gibraltar oder Malaga sind schnell zu erreichen. Marbellas Altstadt und Puerto Banus sind wenige Autominuten entfernt.

Fußläufig sorgen viele Locations wie der berühmte „Nikki Beach Club“ oder typische kleine Strandrestaurants und Sun-downer-Bars für kurzweilige Abwechslung. Gutes Essen und Erholung ist somit garantiert.

Bitte sprechen Sie mich hierzu direkt an.

Head-Coach: Ron Röhrig

- geb. 1976 in Neuss
- Tennis Bundesliga Spieler
- Senioren Nationalspieler
- mehrfacher ITF Turniersieger der Senioren
- 2017 4. Platz Weltmeisterschaften mit dem „Team Deutschland“
- 2017 3. Platz Deutsche Meisterschaften
- in allen Senioren Altersklassen Top 10 Spieler der deutschen Rangliste
- aktuelle Nr. 2 der deutschen Rangliste
- Top 20 Senioren Weltrangliste



Weitere leistungsstarke und qualifizierte Tennistrainer sind neben Physiotherapeutin, Ernährungs- und Mental Coach mit an Bord, um Ihnen eine sportliche und unvergessliche Woche unter der Sonne Andalusiens zu ermöglichen.

Sollte ich mit meinem motivierten Team Ihr Interesse geweckt haben, melden Sie sich bitte per E-Mail oder telefonisch um Ihre persönliche Woche zu planen.



Mail: SportundTennisWeek@gmx.de
Mobil: +49 170 582 38 82 (Ron Röhrig)

Termine in den Osterferien 2018*

1. Camp 24.03. – 31.03.2018
(begrenzte Teilnehmerzahl)
2. Camp 31.03. – 07.04.2018
(begrenzte Teilnehmerzahl)

**Die genannten Preise gelten nur bei verbindlicher Buchung/ Bezahlung bis zum 20.12.2017. Termine für Mannschaftswochen sind individuell buch- und planbar. Zu den verbindlichen Zahlungsmodalitäten bitte ich um direkte Kontaktaufnahme. Herr Ron Röhrig ist nicht Veranstalter der angebotenen Leistungen.*