



# 4winners tennis & mental coaching

**Vorstellung  
„Intensivcamp Ostern 2020“**

Elternabend

am

Montag, 16.12.2019

## ❖ Vorstellung „Intensivcamp Ostern 2020“

### ▪ **WER**

alle leistungsorientierten Spielerinnen und Spieler des erweiterten Förderkaders des TC Metzingen ab Jahrgang 2009 und älter (bei passender Spielstärke auch Spielerinnen und Spieler aus anderen Vereinen)

### • **WANN**

vom 13.04. bis 18.04.2020, Trainingsbeginn Montag, 13.04. nachmittags und Trainingsende am Samstag, 18.04.2019 mittags (evtl. auch 14.04. bis 19.04.2020)

### • **WO**

Alternative 1: Pieve di Tremosine, Residence delle Rose, Appartements mit Frühstück oder andere Destination(en) je nach freien Kapazitäten (Plätze, Unterkunft etc.)

## ❖ Vorstellung „Intensivcamp Ostern 2020“

### ▪ WAS

- ein (hoch-)leistungsorientiertes Trainingscamp zur physischen und psychischen Vorbereitung auf die kommende Sommersaison 2020:

#### **„FÜHL DICH RUND UM DIE UHR WIE EIN PROFI“**

- ✓ Tennistraining: individuelle und intensive Vorbereitung für das Spiel auf Sand
- ✓ Athletiktraining: Schnelligkeit, Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination
- ✓ Mentales Training: Motivation, Zielfindung und -definition, mentale Matchstrategien
- ✓ Kennenlernen von Regenerationsmöglichkeiten
- ✓ Videoanalyse: „lerne von den Besten“: Spielzüge, Strategien und Muster
- ✓ Teambuilding: Mountainbiken, Wandern, Ausflüge

## ❖ Vorstellung „Intensivcamp Ostern 2020“

### ▪ **WAS – EIN BEISPIELTAG**

- 07.30 Uhr: warm-up vor dem Frühstück (lockeres Laufen, funktionale Gymnastik)
- 08.00 Uhr: gemeinsames Frühstück
- 09.00 bis 11 Uhr: Tennistraining on-court
- 11.00 bis 12.00 Uhr: Athletiktraining off-court
- 12.00 bis 14.00 Uhr: gemeinsames Mittagessen und Erholung
- 14.00 bis 19.00 Uhr: alternative Programme wie Tennistraining, Athletiktraining, mentales Training, Video, Teambuilding, Ausflüge, Regeneration
- 19.30 Uhr: gemeinsames Abendessen
- 22.00 Uhr: Bettruhe

## ❖ Vorstellung „Intensivcamp Ostern 2020“

### ▪ SONSTIGES

#### ▪ COACHES

Markus Gentner, Co-Trainer: Achim Kächele, Thabo Siegler und Marc Keim (Athletik)

#### ▪ AN- UND ABREISE

am Montag, 13.04. (Dienstag, 14.04.) und Abreise am Samstag, 18.04.2020 (Sonntag, 19.04.2020) mit einem angemieteten Bus bzw. Bussen (je nach Teilnehmer)

#### ▪ ZUSCHUSS

€ 400,00 für das Camp (ausschließlich für Spieler\*Innen des TC Metzingen)

#### ▪ UNTERSCHIED ZUM FAMILY – CAMP

individueller, intensiver, persönlicher, leistungsorientierter, mehr Interaktion zwischen Coach und Spieler, Ganztagesprogramm

#### ▪ PREIS, MINDESTTEILNEHMER UND ANMELDUNG

ca. € 800,00 bis maximal € 850,00 bei mindestens sechs Teilnehmer/-innen;  
Anmeldung bitte bis Montag, 23.12.2020 per eMail an Markus Gentner  
(Vergleich 2019: ca. € 740,00 ohne Zuschuss, ca. € 700,00 inkl. Zuschuss für Spieler\*innen des TC Metzingen)