

## Trainingsangebot Activity Camp Pieve di Tremosine 2026

### A. Adults

---

#### 1. Activity Course

- 9 Stunden pro Woche Tennistraining (auch für Anfänger und Neueinsteiger geeignet)
- Vortrag zum Thema „Mentale Aspekte beim Tennis“
- maximal vier Spieler\*innen pro Platz
- Abschlussturnier mit Preisen
- welcome- und camp-closing-Getränke
- 4winners-Camp-Shirt

▪ € 239,00

#### 2. Performance Course \*

- 15 Stunden pro Woche Tennistraining
- Vortrag zum Thema „Mentale Aspekte beim Tennis“
- maximal vier Spieler\*innen pro Platz
- Abschlussturnier mit Preisen
- welcome- und camp-closing-Getränke
- 4winners-Camp-Shirt

▪ € 395,00

#### 3. Fit 4tennis

- 5 Stunden pro Woche unter der Anleitung von Athletikcoach Thomas Sieghart
- z.B. Jumping Fitness, Drum Sticks, Battle Ropes, Stretching-Sessions und vieles mehr
- maximal zehn Spieler\*innen pro Gruppe

▪ € 59,00

#### 4. Early Bird Yoga

- 2,5 Stunden pro Woche
- täglich von 7.30 bis 8.00 Uhr

▪ € 36,00

Zusätzlich zum Trainingsprogramm können Plätze zum freien Spiel gegen Gebühr gebucht werden (Buchung direkt auf der Tennisanlage).

\* Dieser Kurs findet nur statt, wenn mindestens drei Spieler\*innen mit homogener Spielstärke eine Gruppe bilden können.