

# Tennis & Surf Camp in Wendtorf/Laboe

23.7. – 27./30. 7.2023 für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

## Vier verschiedene Kurse:

Kurs 1a: 4 x 1 Trainingseinheit (TE)

Kurs 1a+: 4 x 1 Trainingseinheit (TE) incl. Bertr. 9-14 und Mittag

Kurs 1b: Erwachsene: abends 4 x 90 min Training (So-Mi)  
incl. ein Kaltgetränk/Abend

Kurs 2: 8 x 1 TE Tennis oder  
4 x 1 TE Tennis und 4 x 1 TE Surfen/Stand Up  
Paddling, Betreuung von 9.00 – 17.00 Uhr,  
Mittagessen Montag bis Donnerstag

Kurs 3: wie Kurs 2 zzgl. Frühstück, Abendessen und  
Übernachtung in eigenen Zelten oder im Clubheim

Eine Trainingseinheit besteht aus 30 min. Erwärmung, 60 min.  
Tennistraining und 30 min. Fitnesstraining. Teilnehmer Kurs 2 u. 3  
haben Wasser bzw. Selters und kleine Zwischenmahlzeiten incl.

## Rahmenprogramm:

Basteln, an den Tri-Tenniswänden spielen, Gesellschaftsspiele  
spielen und gemeinsam musizieren etc. Kurs 3 auch: Strandabende,  
Lagerfeuer etc. Alle Kinder und Jugendlichen sollen sich über  
mybigpoint für den Ostsee-Cup anmelden (Startgeld ist incl.).

Kurs 1a: 70,-€  
Kurs 1a+: 110,-€  
Kurs 1b: 50,-€

Kurs 2: 190,-€\*  
\*Wassersport + 30,-€

Kurs 3: 220,-€\*  
\*Wassersport + 30,-€

**Das Startgeld für den Ostsee Cup ist inclusive!!**



## Zeitlicher Ablauf:

**Sonntag 23.07.**

Anreise bis 11.30 Uhr

Begrüßung 12.00 Uhr

Trainingsstart: 13.00 Uhr

**Montag -Mittwoch**

Trainingsprogramm

**Donnerstag**  
Training bis 13.00 Uhr  
danach Abreise

**Freitag-Sonntag**  
**28.-30.7.2023**

**Teilnahme am**

**Ostsee Cup**

**A-Turnier: Lk 1-25**  
**B-Turnier: Lk 22-25**

Anmeldungen/ weitere Informationen unter:  
**Roland Heinrich, 0163/4708494, [Roland.Caro@gmx.de](mailto:Roland.Caro@gmx.de)**