

Liebe Tennisspieler,

im Winter bieten wir im Rahmen unseres Trainingsprogramms „ESTESS Junior Academy“ zwei Tages Clinics an:

**Am 19.01 von 10:00-15:00 Uhr**

**Am 22.03 von 12:30-17:00 Uhr. (Neu!)**

**Kosten:** 30,00 Euro excl. Mittagessen.

**Meldeschluss:** 16.01 und 17.03.

**Wo:** In der Halle vom 1.Kieler HTC

#### **Was ist ESTESS Junior Academy?**

Das Programm ist für Schüler, die einen erheblichen Lernerfolg wünschen. Ziel ist es bei regionalen und nationalen Turnieren teilzunehmen. Dabei steht die Regionale Rangliste im Vordergrund.

Es wird Leistungstraining betrieben. Mentales Training und Fitnessaufbau sowie taktische Variationen werden integriert und gelernt. Spielzüge und das Schleifen der Technik stehen im Vordergrund. Die Spieler sollen auch die Silberne oder Bronzene ESTESS Marke anstreben.

#### **Was ist es für Unterschied zwischen den „School“ und „Academy“ Programmen?**

Ein Schoolprogramm ist ein Lernprogramm die für Freizeitsport geeignet ist. Das Academyprogramm dagegen ist ein Trainings- und Coachingprogramm, die auf Leistung geht und darauf zielt Leistungssportler zu werden.

#### **Ab der Sommersaison wöchentliche Einheiten**

In diesem Winter bieten wir das Programm im Clinicform an. Ab der Sommersaison gibt es auch wöchentliche Einheiten.

Wir freuen uns auf deine Teilnahme!

**Mit freundlichen Grüßen**

Dein ESTESS-Trainerteam