



TENNISAKADEMIET

CAMP KATALOG

TAKTIK, TEORI, POINTS & KAMP



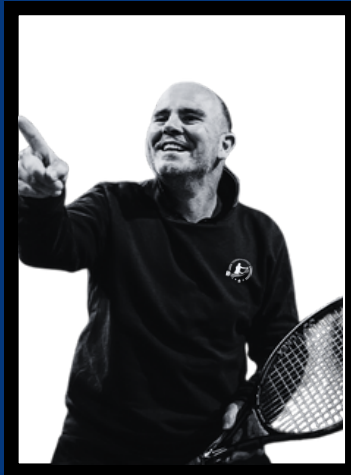
**TENNIS
AKADEMIET**



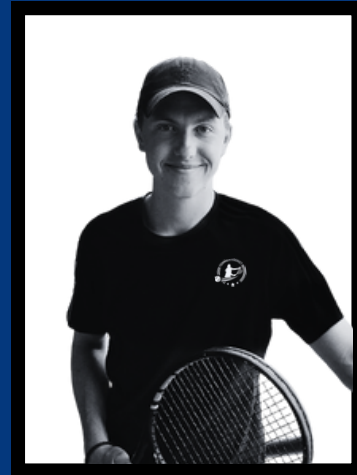
KLAR TIL ET NYT ÅR



NILS TRIER



THOMAS WAHL



CLAUS HOLMEN

2025 BLIVER ET SPÆNDENDE ÅR, HVOR VI SAMMEN KAN TAGE DIN TRÆNING TIL NÆSTE NIVEAU. HOS TENNISAKADEMIET HANDLER DET IKKE KUN OM TENNIS - DET HANDLER OM DIG. VI TROR PÅ, AT MENTAL STYRKE, DISCIPLIN, FÆLLESSKAB OG MÅLRETTET TRÆNING GØR DIG I STAND TIL BÅDE AT PRÆSTERE UNDER PRES OG FINDE GLÆDEN I SPORTEM.

PÅ VORES CAMPS ARBEJDER VI INTENSIVT MED MENTALTRÆNING, TAKTIK, BESLUTNINGSSTRATEGIER OG KAMPTRÆNING. DU VIL BLIVE UDFORDRET I REALISTISKE KAMPSCENARIER, SINGLEKAMPE OG DOUBLER, MENS VORES TRÆNERE GIVER DIG PERSONLIG FEEDBACK - BÅDE PÅ BANEN OG I TIDEN MELLEM POINTENE. DERUDOVER TAGER VI ALTID TID TIL EN TEORILEKTION, HVOR VI DYKKER NED I DE MENTALE OG TAKTISKE ASPEKTER, DU MØDER I KAMPENE. MÅLET ER, AT DU UDVIKLER STRATEGIER, DER GØR DIG STÆRKERE TIL AT HÅNDTERE UDFORDRINGER OG TRÆFFE DE RIGTIGE BESLUTNINGER, NÅR DET VIRKELIG GÆLDER. OG DET BEDSTE? ALT DETTE SKER I ET FÆLLESSKAB, HVOR VI BAKKER HINANDEN OP - BÅDE PÅ OG UDEN FOR BANEN.

DIT CAMP-PROGRAM: EN VINTER FYLDT MED UDVIKLING

VI HAR TRE FANTASTISKE CAMPS PLANLAGT FOR DEN RESTERENDE INDENDØRSSÆSON. EN AF DEM SKILLER SIG SÆRLIGT UD: DEN 1.-2. MARTS TAGER VI TIL TRELLEBORG TENNISKLUB I SVERIGE. DE TO ANDRE CAMPS AFHOLDES HERHJEMME I HØRSHOLM RUNGSTED TENNISKLUB.

18-19 JANUAR:

LOKATION: HØRSHOLM RUNGSTED TENNISKLUB 

DATO & TID:

LØRDAG D.18 - KL.10:00-15:00 - GRØN BOLD.

SØNDAG D.19 - KL.11:00-16:00 - GUL BOLD.

1-2 MARTS:

LOKATION: TRELLEBORG TENNISKLUB 

DATO & TID:

START: LØRDAG D.1 - KL.14:00

SLUT: SØNDAG D.2 - KL.10:00

29-30 MARTS:

LOKATION: HØRSHOLM RUNGSTED TENNISKLUB 

DATO & TID:

LØRDAG D.29 - KL.10:00-15:00 - GRØN BOLD.

SØNDAG D.30 - KL.11:00-16:00 - GUL BOLD.

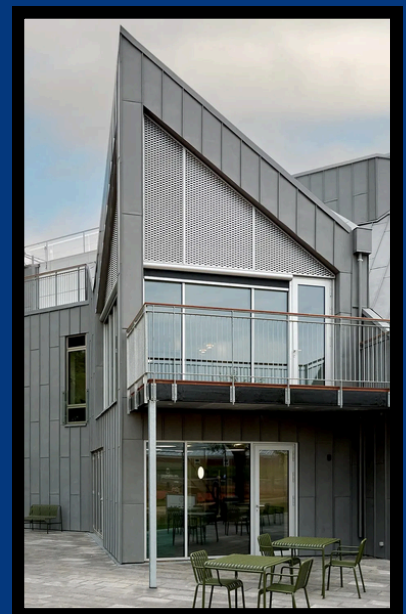
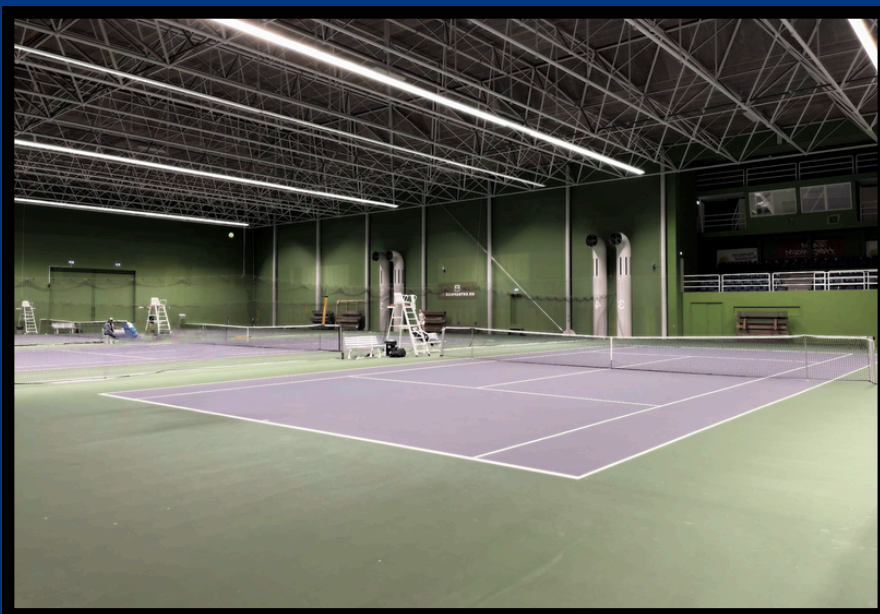
CAMPENE I HØRSHOLM RUNGSTED TENNISKLUB – SKRÆDDERSYET TIL DIG

DEN 18.-19. JANUAR OG DEN 29.-30. MARTS INVITERER VI DIG TIL CAMP I HØRSHOLM RUNGSTED TENNISKLUB. PÅ CAMPEN SPILLER VI MED GRØN BOLD OM LØRDAGEN OG GUL BOLD OM SØNDAGEN. DU FÅR FIRE TIMERS TRÆNING PÅ BANEN OG EN PAUSE MED TEORI, FROKOST OG TEAMBUILDING-AKTIVITETER.

PROGRAMMET SER SÅDAN UD:

- DE FØRSTE TO TIMER BRUGER VI PÅ TRÆNINGSBANEN MED KAMPORIENTEREDE ØVELSER OG POINTSPIL. VI ARBEJDER MED AT UDVIKLE DIN FORSTÅELSE OG FÆRDIGHEDER INDEN FOR SPILLEMØNSTRE, BOLDPLACERING, TAKTIK, BENARBEJDE OG BANEPOSITIONERING.
- I PAUSEN FÅR DU EN TEORILEKTION, DELTAGER I EN TEAMBUILDING-AKTIVITET OG HAR TID TIL AT FYLDE ENERGIDEPOTERNE OP.
- DE SIDSTE TO TIMER STÅR PÅ KAMPE, HVOR DU KAN ANVENDE DET, DU HAR LÆRT FRA TRÆNINGEN OG TEORIEN. HER FOKUSERER VI PÅ KAMPSCENARIER, SINGLER OG DOUBLER – MED TRÆNEROBSERVATION OG FEEDBACK TIL DIG.

VI GLÆDER OS TIL AT BYDE DIG VELKOMMEN PÅ BANEN, HVOR VI SAMMEN SKABER LÆRING, UDVIKLING OG FÆLLESSKAB Gennem TENNIS!



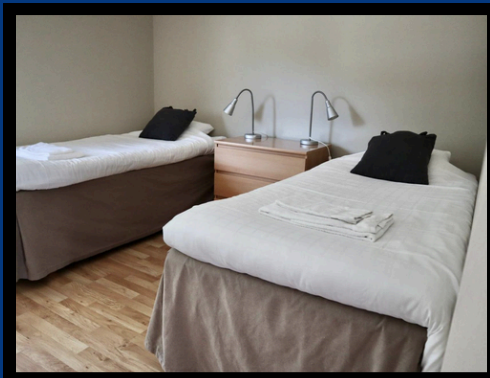
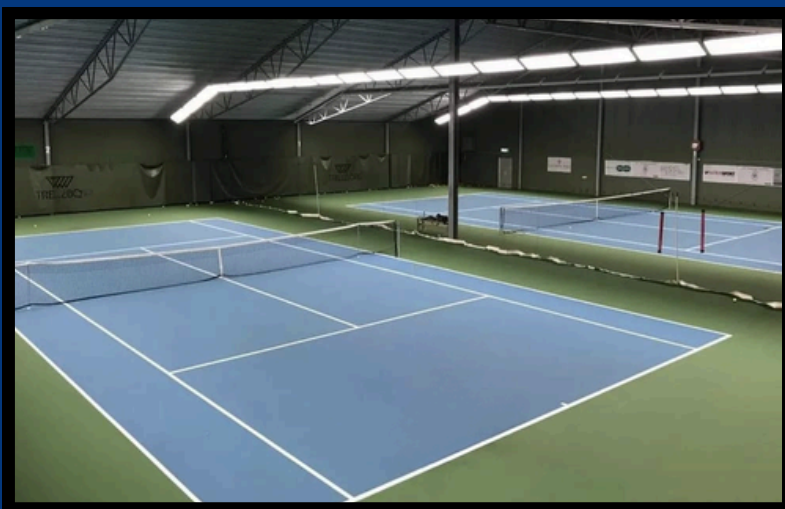
CAMP I TRELLEBORG – TENNIS OG FÆLLESSKAB PÅ SVENSK JORD

DEN 1.-2. MARTS KRYDSE VI ØRESUND OG AFHOLDER EN HELT SÆRLIG CAMP I TRELLEBORG. OVER TO DAGE FÅR DU SYV TIMERS INTENSIV TRÆNING, EN INSPIRERENDE TEORILEKTION OG MASSER AF SOCIALE AKTIVITETER. VI INDKVARTERER OS PÅ DET HYGGELIGE HÖLLVIKSNÄS HOTEL I HÖLLVIKEN, HVOR ALLE MÅLTIDER ER INKLUDERET.

CAMPEN ER FOR DIG, DER SPILLER MED ENTEN GUL ELLER GRØN BOLD. VI NIVEAUOPDELER, SÅ DU FÅR MEST MULIGT UD AF TRÆNINGEN – OG MED TRE BANER OG TRE TRÆNERE (NILS TRIER, THOMAS WAH OG CLAUS HOLMEN) ER DER FULD FOKUS PÅ DIN UDVIKLING.

HAR DU EN KLUBKAMMERAT ELLER VEN, DER VIL PASSE GODT IND? BED DEM OM AT TILMELDE SIG OG DEL OPLEVELSEN!

VI GLÆDER OS TIL EN UFORGLEMMELIG WEEKEND MED TENNIS OG SAMMENHOLD.



SÅDAN TILMELDER DU DIG

TILMELDINGEN ER ÅBEN NU OG FUNGERER EFTER ET "FØRST TIL MØLLE"-PRINCIP. ALT DU SKAL GØRE, ER AT TILMELDE DIG VIA VORES HJEMMESIDE. BEMÆRK, AT TILMELDINGEN ER BINDENDE, HVILKET BETYDER, AT 50 % AF BELØBET FRATRÆKKES VED AFBUD EFTER TILMELDINGSFRISTEN.

HAR DU SPØRGSMÅL TIL CAMPENE - UANSET OM DET HANDLER OM PROGRAMMET, FACILITERING ELLER TILMELDING - ER DU ALTID VELKOMMEN TIL AT KONTAKTE OS.

VI GLÆDER OS TIL AT SE DIG PÅ BANEN!

CAMPS I HØRSHOLM RUNGSTED

- PRIS: 1.295 KR. (MEDLEMMER 895 KR.)
- TILMELDINGSFRIST: TO UGER FØR CAMP
- PLADSER: 8

CAMP I TRELLEBORG

- PRIS: 2.495 KR. (MEDLEMMER 1.995 KR.)
 - TILMELDINGSFRIST: D.1 FEBRUAR
 - PLADSER: 11
-

HJEMMESIDEN



KONTAKT:

TLF: 52 79 62 32

HOVEDMAIL: TENNISAKADEMIET2018@GMAIL.COM

CLAUS HOLMEN: CLAUDEDVIN@OUTLOOK.DK



**TENNIS
AKADEMIET**