

# Trainingscamp Erwachsene in Porto Carras

## Ostern - 18. - 25. April 2011



### Reisedaten

- Abflug 18. April 2011 Vormittag / Rückflug 25. April 2011 Nachmittag
- Airline: Lufthansa-Partner Aegean Airlines oder TUI
- Von München nach Thessaloniki, Flugdauer knapp 2 Stunden
- Ca. 1 Std. Bustransfer nach Porto Carras

### Unterbringung im 4/5 Sterne Hotel Sithonia in Verbindung mit Tennisprogramm

	7 Tage HB 18.-25. April 2011	Meerblick	Tennis	Gesamt
Einzelzimmer + Flug	916,00 €	+ 35,00 €		
Doppelzimmer + Flug	755,00 €	+ 28,00 €		
Junior Suite + Flug (2-3 Personen)	895,00 €	+ 35,00 €		



### Tennisprogramme

- **Tennis Week Half-Day (mind. 3 Schüler) 219,00 €**  
5 ½ Tage, täglich 2 Stunden Gruppentraining + freies Spiel + Abschlussturnier
- **Tennis Week Full-Day (mind. 3 Schüler) 349,00 €**  
5 ½ Tage, täglich 4 Stunden Training Technik und Matches, Videoanalyse + freies Spiel + 1 Std. Private Training + Abschlussturnier
- **Tennis Week Private Training 400,00 €**  
8 Stunden Einzeltraining (1-2 Personen) + freies Spiel + Abschlusstest

### **ALL INCLUSIVE ULTRA VARIANTE FÜR 20,00 €/Tag**

- Frühstück, Mittagessen, Dinner und Getränkeauswahl inclusive
- Snacks am Vormittag, Kaffee und Kuchen am Nachmittag, Mitternachts-Snack
- Mini-Bar im Zimmer frei
- 1 Schnupperstunde Golf
- Weinprobe



## Training - Tennis- und Fitnessprogramm 5 ½Tage

- **Tennistraining**
  - Techniktraining mit Videoanalysen
  - Taktiktraining mit Bollettieri-Drills, Spielzügen, Matchsituationen
  - Matchtraining mit Matchanalysen
  - Mentaltraining und Workshops
- **Fitnessstraining**
  - Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination, Kraft, Ausdauer
  - Fitness-Tests, Polar-Own-Zone-Training
- **Tennisturnier:** Einzel und Doppel, Nachtturnier bei Flutlicht,
- **Sportprogramm:** Mini-Triathlon, Mountainbike-Tour, Fitness-Studio, Strandlauf...

### Programmbeispiel Half-Day

Ab 08:00 Uhr	Frühstück
09:30 Uhr – 10:00 Uhr	Morning Run + Stretching
10:00 Uhr – 12:00 Uhr	Tennistraining – Technik/Taktik
Nachmittags	freie Gestaltung (Zusatzprogramm oder freies Spiel)
20:00 Uhr	Dinner

### Zusatzprogramm (frei wählbar, z. T. kostenpflichtig)

- Bootsfahrt zum Fischessen
- Essen im griechischem Restaurant „ITAMOS“ in Marmaras
- Teilnahme an der Osterprozession
- Schnupper-Golf Training
- Shoppingausflug nach Thessaloniki
- Mountainbike „Sunset-Tour“
- Casino
- Wellnes / Spa / Massagen

### Anmeldung und Bezahlung

- **Hotel und Flug**  
Bis 31.12.2010 an die Alexander Raschke Reise- und Sportagentur in bar oder per Überweisung an VR Bank Oberbayern, BLZ 71090000, Kto. 106751792
- **Tennisprogramm**  
Bis 28.02.2011 direkt in der Tennisschule Alexander Raschke

Die Transferkosten in Höhe von ca. 70 € sowie die All-Inclusive Aufzahlung werden bei Reiseantritt eingesammelt.

### Information und Anmeldung

Tennisschule Alexander Raschke, Ahornring 74, 82024 Taufkirchen  
Tel.: 089/61466677, Fax 089/61466879, Mobil: 0173/3711110  
Email: alex@tennis-raschke.eu / www.tennis-raschke.de



Änderungen vorbehalten, Stand 07.10.2010