

Jugend Trainingscamp 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, Verpflegung

- 4/5 Sterne-Hotel Sithonia, HP (Frühstück, Abendessen)
- All Inclusive Variante: Hier sind Mittagessen und alle Getränke sowie zusätzliche Snacks im Hotel enthalten (20 € pro Tag) - **ZU EMPFEHLEN!**

Training - Tennis- und Fitnessprogramm 5 ½ Tage

- täglich 4-5 Stunden Tennistraining
 - Techniktraining mit Videoanalysen
 - Taktiktraining mit Matchanalysen
 - Drills, Spielzüge, Matchsituationen
 - Mentaltraining und Workshops
- täglich 1-2 Stunden Fitnessstraining
 - Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination, Kraft, Ausdauer
 - Fitness-Tests, Polar-Own-Zone-Training
- Tennisturnier Einzel und Doppel, Nachtturnier bei Flutlicht, Mini-Triathlon, Mountain-bike-Tours, Fitness-Studio, Strandlauf...
- Fulltime Betreuung der Jugendlichen

Zusatzprogramm (frei wählbar, z. T. kostenpflichtig)

- Bootsfahrt „Sunset-Tour“ zum Fischessen
- Essen im griechischem Restaurant „ITAMOS“ in Marmaras
- Teilnahme an der Osterprozession
- Schnupper-Golf Training

Anmeldung und Bezahlung

- **Hotel und Flug 550 €**
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 440 €**
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

