

# McWolf – Sommerjugendtrainingslager



**Wo: McWolf Parkclub Neunkirchen**

## **Programmablauf:**

Tägliches Training von 09:00 – 12:00 Uhr mit anschließendem Mittagessen.  
Abholen der Kinder um ca. 13:00 Uhr.

Schülernachhilfe ab 13:00 bis 15:00 Uhr auf Anfrage!

**Kursbeitrag:** € 130,- bei Kursbeginn zu bezahlen.  
Exkl. Eintritt Schwimmbad.

**Verpflegung:** Mittagessen!

**Trainer:** Wolfgang Dietrich - Staatl. gepr. Tennistrainer  
Udo Dietrich, Msc. – Staatl. gepr. Tennislehrer  
McWolf – Trainer

## **Trainingsprogramm:**

- Stretching, Mobilisationsübungen
- Reaktions- und Schnelligkeitstraining
- Videokontrolle
- Sportpsychologische und sportmotorische Tests
- Sparring und spez. Konditionsprogramm
- Motoriktraining
- Viel Matches und Abschlussturnier
- Für die Kleineren mehr Spiel und Spaß mit baden im Freibad, Fußball und Spiele!!!



## **Termine:**

(Einfach auf den gewünschten Termin klicken und per Mail anmelden)

**Woche 1:** 12.07. – 16.07.

**Woche 2:** 19.07. – 23.07.

**Woche 3:** 26.07. – 30.07.

**Info & Anmeldung:** [www.mcwolf.at](http://www.mcwolf.at) [tennis@mcwolf.at](mailto:tennis@mcwolf.at)

0650/37777 20  
0681/81897687

Eine schöne Tenniswoche wünschen Euch

Wolfgang & Udo

**McWolf**  
READY TO PLAY  
[www.mcwolf.at](http://www.mcwolf.at)