



TENIS KEMP

tenis
rokycany

pro dospělé

16. – 20. června 2025

Každý všední den od 17:00 do 19:00

Tenisový kemp je určen všem dospělým hráčům a hráčkám (18+), ať už s tenisem začínají, nebo si chtějí zdokonalit své dovednosti. Začátečníkům pomůžeme osvojit si základy hry, zatímco pokročilejší hráči se mohou zaměřit na techniku úderů, správné držení rakety či pohyb po kurtu. Hlavním cílem kempu je nejen zlepšit tenisové schopnosti, ale také si odpočinout od každodenního shonu a užít si sportovní atmosféru.

Každý hráč bude zařazen do skupiny odpovídající jeho úrovni. Na každém kurtu bude přítomen trenér.

Co s sebou? Tenisovou obuv a raketu (možnost zapůjčení)

Program

- 16:40 – 16:50 Příchod účastníků a prezence
- 17:00 Začátek tréninku
 - Rozcvička: protažení, kondiční žebřík (koordinace, rychlost) – cca 15 minut
 - Výuka základních úderů (forhend, bekhend, volej, smeč, podání)
 - Pokročilí hráči se zaměří na herní taktiku a zápasovou praxi
- 19:00 Konec tréninku a úprava kurtů

2.200,- Kč

💰 V ceně je zahrnuto:

- ✓ Míče
- ✓ Pronájem kurtů (150 Kč/hod/kurt – dle ceníku TK Rokycany)
- ✓ Trenéři
- ✓ Malý dárek pro každého účastníka

☎ Kontakt pro dotazy a přihlášky: Telefon: 736 170 774

Těšíme se na Vás na kurtu! 🎾

Další informace:

- 📌 Kapacita: Min. 8 hráčů, max. 20 hráčů
- 📌 Přihlášky: Nejpozději do 31. května 2025
- 📌 Možnost zkrácené účasti (např. jen 2–3 dny) – v případě velkého zájmu však upřednostníme hráče, kteří se hlásí na celý týden.

