



## Information: Bienz Tenniscamp Büsingen 2010



- Leitung:** Stefan Bienz, dipl. Tennislehrer und Wettkampftrainer A+B
- Ort:** Tennisklub Büsingen, Diessenhoferstrasse, 78266 Büsingen  
Lageplan unter: [www.tcbuesingen.ch](http://www.tcbuesingen.ch)
- Datum:** 09 – 13. August 2010
- Zeiten:** 09. 00 – 12.00 Uhr  
14. 00 – 18. 00 Uhr
- Teilnehmer:** Die Zahl der Teilnehmer ist auf 16 beschränkt
- Kriterien:** Alter 8 -18 Jahre
- Programm:** Polysport, Theorie, Konditions-und Koordinationstraining, Videoanalyse, Unterhaltungsprogramm, Tennispaket, Turnierformen mit Preisen, Technik- und Taktikanalyse, Unterkunft für Externe im Hotel, Mentaltraining, Erholungsprogramm, Geschwindigkeitsmessung Service, etc.
- Versicherung:** Ist Sache der TeilnehmerInnen
- Unterkunft:** Für Externe im Hotel Rüden \*\*\* inkl. Morgenessen.  
Siehe unter: [www.rueden.ch](http://www.rueden.ch)
- Verpflegung:** Mittag- und Abendessen sowie Zwischenverpflegung
- Gruppen:** max. 4 + 1 Leiter, auf 3 Plätzen  
Konditionstraining im Wechsel
- Transporte:** Mit Kleinbus oder PW zum Hotel bzw. Tennisklub
- Kosten:** **Variante A:** Alles inklusive mit Übernachtung Fr. 950.—  
**Variante B:** Alles inklusive ohne Übernachtung Fr. 690.—  
**Variante C:** Training Vormittag inkl. Mittagessen Fr. 360.—

**Auskunft und Anmeldung:**  
(auf Anmeldeblatt)

Stephan Bienz  
Artilleriestrasse 27  
8200 Schaffhausen  
Tel./Fax. 052 625 60 20 Natel 079 207 93 56  
E-Mail: [stephan.bienz@bluewin.ch](mailto:stephan.bienz@bluewin.ch)

## Tagesprogramm



Morgenessen im Hotel (Teilnehmer mit Übernachtung):		08.00 – 09.00 Uhr
Trainingsbeginn:	Gruppe 1 Kondition	09.30 – 10.30 Uhr
	Gruppe 2 Tennis	09.30 – 10.30 Uhr
	Gruppe 1 Tennis	10.45 – 11.45 Uhr
	Gruppe 2 Kondition	10.45 – 11.45 Uhr
Mittagessen:		12.00 – 13.00 Uhr
Theorie, Besprechung, Video, Spiele, etc.		13.00 – 14.00 Uhr
Trainingsbeginn:	Gruppe 1 Kondition	14.00 – 15.15 Uhr
	Gruppe 2 Tennis	14.00 – 15.15 Uhr
	Gruppe 1 Tennis	15.30 – 16.45 Uhr
	Gruppe 2 Kondition	15.30 – 16.45 Uhr
Spielformen:		17.00 – 17.45 Uhr
Nachtessen:		18.00 – 19.00 Uhr

**Änderungen behalten wir uns je nach Wetterlage vor !**

## Wochenplan



Montag:	Tennis:	Allgemeine Grundschnitte und Sicherheit
	Kondition:	Koordination und Schnelligkeit
	Rahmenprg.:	Indiv. Zielsetzung der Teilnehmer
Dienstag:	Tennis:	Taktische Spielformen, Spezialschnitte
	Kondition:	Spez. Koordinationstraining durch asiatischen Kampfsportler und Konditionstrainer Shin Schendo
	Rahmenprg.:	Theorie, Besprechung vom Tag
Mittwoch:	Tennis:	Videoanalyse, Wettkampfformen
	Kondition:	Ausdauer, Schwimmen
	Rahmenprg.:	Bootsfahrt und Grillieren, etc. (wetterabhängig)
Donnerstag:	Tennis:	Situatives und mentales Handeln im Wettkampf
	Kondition:	Krafttraining, Polysport
	Rahmenprg.:	Kino
Freitag:	Tennis:	Preise treffen, Aufschlag Messung,
	Kondition:	Turnier, Preisverteilung, Wettbewerb, Massage
	Kursende:	16.30 Uhr, Besprechung und Heimfahrt