

Intensive Trainingswoche mit der Sjögren's Tennisschool in Griechenland vom 4. Oktober bis 11. Oktober 2020

Wo: Kreta, Griechenland

Unterkunft: Lyttos Beach Hotel***** , all inkl.!!!
Modernes 5*-Hotel all inklusive, direkt am Meer auf einer der schönsten Inseln Griechenlands, Kreta, nur 20 km vom Flughafen entfernt.

Trainer: Roy & Michèle Sjögren mit STS Trainer Team

Mentaltraining: Mit **Tina E. L. Dyck** von Mental Drive
www.mentaldrive.ch

MENTAL DRIVE
SPORTS  BUSINESS  SCHOOL

Angebot:

- **Halbtages-Camp** für Kinder & Erwachsene (120 Min. Tennis pro Tag)
- **Ganztages-Camp** für Erwachsene (2 x 90 Min. Tennis pro Tag; ein Nachmittag ist frei)
- **Wettkampftraining** für Junioren (2 x 90- 120 Min. Tennis, 2 x 60 Min. Kondition/Polysport; ein Nachmittag ist frei)
- **Mentaltraining** in der Gruppe und individuell auf und neben dem Tennisplatz mit Tina Dyck
- **Eltern-Seminar:** Neurobiologische und leistungsphysiologische Zusammenhänge verstehen und die Möglichkeit Emotionen und Verhalten zu kontrollieren. Es wird aufgezeigt, wie Gedanken lösungsorientiert, analytisch und zielführend eingesetzt werden können.
Ziel: Das Kind bei seinen Zielen zu unterstützen – ohne Druck aufkommen zu lassen!
Das Seminar wird nur ab mind. 10 Personen durchgeführt

Anmeldeschluss: **20. Mai 2020** Melde dich so rasch wie möglich an, da die Teilnehmerzahl auf 40 Personen limitiert ist. Ab 21. Mai 2020 CHF 110.- Zuschlag, die Flüge und Gruppenkontingente sind ab diesem Zeitpunkt nur noch auf Anfrage verfügbar.



Preise Unterkunft:

| Unterkunft | Preis pro Person |
|--|------------------|
| Doppelzimmer 1er Belegung | 1'150.- |
| Doppelzimmer 2er Belegung | 635.- |
| Doppelzimmer 3er Belegung (2 Erw. + 1 Kind bis 12J) | 450.- |
| Fam. Zimmer 29 m2 mit Schiebetür 4er Belegung 2 Erw + 2 Kinder bis 12 J. oder 3 Erw. + 1 Kind bis 12J. | 515.- |
| Fa. Zimmer 35 m2 mit zwei Schlafzimmer 5er Belegung 2 Erw. + 3 Kinder bis 12J oder 3 Erw. + 2 Kinder bis 12J. | 470.- |
| Fa. Zimmer 35 m2 mit zwei Schlafzimmer 4er Belegung 2 Erw. + 2 Kinder bis 12J oder 3 Erw. + 1 Kinder bis 12J. | 590.- |

Preise Flug:

Wir haben ein Kontingent à 40 Personen bei Aegean Airlines reserviert. Flüge können aber auch selber online gebucht werden, was momentan noch um einiges günstiger kommt!

| | |
|---|--------------|
| Aegean Airlines 04.10.20. Zürich ab 20:10 / Heraklion an 23:55 11.10.20 Heraklion ab 11:30 / Athen an 12:20 / Athen ab 13.20/ Zürich an 15:10 | 515.- |
|---|--------------|

Preise Angebote:

| Halbtages-Camp | Ganztages-Camp | Wettkampftraining |
|----------------|----------------|-------------------|
| 440.- | 670.- | 670.- |

| Mentaltraining während Camp | Eltern-Seminar | Mentaltraining Einzelberatung |
|-----------------------------|--|-------------------------------|
| 150.- | 1 Person 100.- 2 Pers. 150.- (Ehepaar, Partner) | 190.- |

Anmeldung

Ich melde mich an für: Intensive Trainingswoche in Kreta vom 04. Oktober bis 11. Oktober 2020
(Für Anmeldungen nach dem 20. Mai 2020 kann kein Platz garantiert werden!)

Name, Vorname: _____

Adresse/PLZ/Ort: _____

Tel. P.: _____ Mobil: _____

E-Mail: _____ Geb. Datum: _____

Spielstärke: Anfänger: ____ Fortgeschritten: ____ Turnierspieler (Klassierung): ____

Hotelzimmer: Doppelzimmer: ____ Einzelzimmer: ____

Fam. Zimmer 29m2 : ____ Fam. Zimmer 35m2: ____

Tennis: Halbtages-Camp : ____ Ganztages-Camp : ____ Wettkampftraining: ____

Kein Tennis: _____

Mentaltraining während Camp: Ja ____ Nein: ____

Eltern-Seminar: Ja ____ Nein: ____

Hiermit bestätige ich, dass ich die allgemeinen Informationen gelesen habe und einverstanden bin

Ort, Datum: _____ Unterschrift: _____

Anmeldung an: Sjögren's Tennisschool, Speerstr. 26, 8853 Lachen

Tel: 055 442 50 65 – Mobil: 076 441 50 60

E-Mail: sjoegren@sunrise.ch – www.sts-tennis.ch

Allgemeine Informationen

Anmeldung: Bitte jeweils eine Anmeldung pro Person ausfüllen

Versicherung: Ist Sache der Teilnehmer/in (Ich empfehle jedem eine Reiseversicherung abzuschliessen!)

Annulation: Annulationen nach Anmeldeschluss sind nicht mehr möglich und werden vollumfänglich verrechnet!