

Intensive Trainingswoche mit der Sjögrens Tennisschool in Griechenland vom 7. Oktober bis 13. Oktober 2023

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, 1 x 60 Min. Kondition/Polysport; ein Nachmittag ist frei**)
- **Mentaltraining für Athleten:** in der Gruppe und individuell auf und neben dem Tennisplatz während der ganzen Woche. Seminare bieten Informationen über neurobiologische und leistungsphysiologische Zusammenhänge und zeigen Möglichkeiten auf Emotionen und negatives Verhalten auch unter Druck zu kontrollieren. Es wird aufgezeigt, wie Gedanken lösungsorientiert, analytisch und zielführend eingesetzt werden können.
- **Mentaltraining Eltern-Seminar:** «Eltern im Leistungssport – der schmale Grat zwischen Unterstützung und Überforderung». Eine Thematik, die auch unangenehm ist, doch Informationen bietet, so dass Eltern den besten Weg für sich und ihr Kind im Leistungssport finden können. **Das Eltern-Seminar wird nur ab 10 Personen durchgeführt**

Anmeldeschluss: **31. März 2023** Melde dich so rasch wie möglich an, da die Teilnehmerzahl limitiert ist.

Ab 1. April 2023 CHF 110.- Zuschlag pro Zimmer. Die Flüge und Gruppenkontingente sind ab diesem Zeitpunkt nur noch auf Anfrage verfügbar.

Durchführung: Das Camp wird nur durchgeführt, wenn sich bis Anmeldeschluss mindestens 20 Teilnehmer angemeldet haben.

Preise Unterkunft:

Unterkunft	Preis pro Zimmer
Doppelzimmer 1er Belegung	1'438.-
Doppelzimmer 2er Belegung	1'610.-
Doppelzimmer 3er Belegung	1'970.-
Fam. Zimmer 29 m2 mit Schiebetür 3er/4er Belegung max. 2 Erw + 2 Kinder bis 12 J. oder max. 3 Erw. + 1 Kind bis 12J.	2'360.-

Preise Flug:

Wir haben ein Kontingent à 40 Personen bei Swiss reserviert. Flüge können aber auch selber online gebucht werden, was momentan vermutlich noch günstiger ist!

Swiss Sa 07.10.23. Zürich ab 16.15 Uhr / Heraklion an 20.10 Uhr Fr 13.10.23 Heraklion ab 11.30 Uhr / Zürich an 13.30 Uhr	630.-
---	--------------

Preise Angebote:

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

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

Anmeldung

Ich melde mich verbindlich an für: Intensive Trainingswoche in Kreta vom 7. Oktober bis 13. Oktober 2023

(Für Anmeldungen nach dem 31. März 2023 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 : ____

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: Sjögrens Tennisschool, Speerstr. 26, 8853 Lachen

Mobil: 076 441 50 60

E-Mail: sjoegren@sunrise.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!

Zuschlag: CHF 110.- Zuschlag pro Zimmer bei Anmeldungen nach dem 31. März 2023.