

Oster-TennisCamp 2016 – ab nach Kroatien!

Vom **26.03.2016 – 02.04.2016** möchte die **ALL IN TENNIS ACADEMY** euch, Erwachsene und/oder Jugendliche, auf eine professionelle Tennisvorbereitungswoche mitnehmen.

Wir fliegen gemeinsam von Düsseldorf oder Köln in die kroatische Tennishochburg **Bluesun Grand Hotel Elaphusa**. Dieses bestens geführte Hotel zählt seit Jahren zu den beliebtesten Urlaubsadressen der Insel Brac. Das Haus bietet alle Voraussetzungen für komfortable Ferien und liegt an einem der schönsten Kiesstrände der Adria.



Unsere Leistungen umfassen:

- Betreuung während des gesamten Aufenthalts durch unser bekanntes Trainerteam.
- Flugreise ab / bis Düsseldorf oder Köln
- Transfer vom Flughafen zum Hotel (auf der Insel Brac) und zurück
- Unterkunft im Superior Doppelzimmer oder Familienzimmer für 4 Personen
- Hotel Aufenthalt vom 26.03.-02.04. im **Bluesun Grand Hotel Elaphusa mit Vollpension Plus**
- 6 Tage professionelles Tennistraining mit mind. 18 Trainingsstunden pro Person
- Zusätzliches Konditionstraining, Krafttraining und weitere sportliche Aktivitäten (mind. 1 Stunde pro Tag)

	Gesamtpreis 7 Tage (OT=ohne Training)	Gesamtpreis 7 Tage (HS=halbes Sportprogramm)	Gesamtpreis 7 Tage (KS=komplettes Sportprogramm)
EW Fam.-Appart.	999,00 €	1199,00 €	1359,00 €
EW DZ SP	999,00 €	1259,00 €	1399,00 €
EW EZ SP	1049,00 €	1359,00 €	1459,00 €
Kinder bis 17 Jahre*	859,00 €	1199,00 €	1249,00 €
Kinder bis 14 Jahre**	499,00 €	799,00 €	849,00 €

EW=Erwachsener; DZ=Doppelzimmer; EZ=Einzelzimmer; SP=Superior

* Kinder von 12 bis 17 Jahre im Appartement/ ** Kinder bis 14 Jahre im Zimmer der Eltern

Extra Leistungen (auf Anfrage):

- Reiserücktrittskostenversicherung
- Auslandskrankenversicherung**
- Verlängerungen individuell möglich**

Jugendliche, die alleine Reisen, müssen eine Einverständniserklärung der Eltern beibringen!

LAGE:

Direkt in erster Strandreihe in einem gepflegten Garten, vom Kiesstrand nur 50 m entfernt. Den schönsten Strand der Adria „Zlatni Rat“, das Goldene Horn und die Altstadt von Bol erreichen Sie in wenigen Gehminuten.

DAS BIETET DER CLUB:

Das elegante Hotel besteht aus vier Gebäuden, die jeweils über mehrere Etagen und je ein Lift verfügen. Die vollklimatisierte Anlage bietet Ihnen Hauptrestaurant, á-la-carte-Restaurant mit angenehmer mediterraner Atmosphäre, Nichtraucherrestaurant, Aperitifbar, Meerwasserhallenbad, Friseur, Café, Shop und Disco. Ein professionelles Kongresszentrum mit verschiedenen Veranstaltungsräumen.

Im Außenbereich Meerwasserpool mit separatem Kinderbecken, Whirlpool, Poolbar und Sonnenterrasse. Liegen und Sonnenschirme am Pool inklusive, am Strand gegen Gebühr. Haustiere sind gegen Gebühr erlaubt.



Landeskat.: 4 ½-Sterne-Hotel.

WOHNEN:

Alle Zimmer sind geschmackvoll und hochwertig ausgestattet und verfügen über Bad/WC, Klimaanlage, Fön, Minibar, Plasma-TV (Sat), Safe (ohne Gebühr), Telefon.

Die Superior-Zimmer sind geräumiger (ca. 28 – 32 qm), bei sonst jedoch gleicher Ausstattung. Sie können wählen zwischen Zimmern zur Landseite ohne Balkon (DB, SDB) oder Zimmern mit Balkon zur Meerseite (DBBM, SDBBM). WLAN ist kostenfrei. Verfügbarkeit: In den Zimmern, Lobby, Restaurant.



SPORT & UNTERHALTUNG:

Ohne Gebühr: Boccia, Wassergymnastik und 1 Schnupperstunde Surfen. 6 x pro Woche finden tagsüber und abends Unterhaltungsprogramme für Kinder und Erwachsene statt (saisonal). Es werden Live-Musik oder Shows geboten und es gibt eine Tanzterrasse (saisonal).

Gegen Gebühr: Indoor-Golfsimulator, Kegelbahnen. Kajak, Tretboot, Wasserski, Jetski, Banana-Boat, Tube, Parasailing, Windsurfen und Tauchzentrum am Strand (saisonal, örtliche Anbieter).



WELLNESS:

Gegen Gebühr: In der Wellness Oase finden Sie das Beautyzentrum, beheiztes Meerwasserhallenbad, Kaltwasserpool, Wasserbetten, mediterranen Garten, Whirlpool, Fitnesscenter (ohne Gebühr), türkisches Dampfbad und 4 Saunen.

VERPFLEGUNG: VOLLPENSION PLUS

Vollpension: Morgens steht für Sie ein abwechslungsreiches Buffet mit einer Bio-Ecke mit Vollkorn-, Diät- und vegetarischen Produkten bereit.

Beim Mittag- und Abendessen können Sie sich am Buffet an kalten und warmen Vorspeisen bedienen, beim Hauptgang wird eine breite Auswahl an lokalen und internationalen Speisen geboten (alle Tischgetränke zu den Mahlzeiten inklusive/Selbstbedienung). „Show-Cooking“, Nachtischbuffet. 2 x pro Woche findet ein Themenabend statt. Herren werden gebeten, zum Abendessen mit langen Hosen zu erscheinen.

WICHTIG !!!

Dieses Angebot können wir nur bis zum 31.01.2016 anbieten!

OsterCamp 2016 - Kroatien Tagesablauf & Sportprogramm

Sportprogramm	Samstag, 26.03.2016	Sonntag, 27.03.2016	Montag, 28.03.2016	Dienstag, 29.03.2016	Mittwoch, 30.03.2016	Donnerstag, 31.03.2016	Freitag, 01.04.2016	Samstag, 02.04.2016	
07:00-07:30	Anreise								
07:30-08:00									
08:00-08:30		Frühspport - Treffpunkt: Hauptpool - lockerer Strandlauf mit anschl. Gymnaestik	Frühspport - Treffpunkt: Hauptpool - kleine Wettkämpfe am Strand	Frühspport - Treffpunkt: Hauptpool - Entspannungslauf und Atemübungen	Frühspport - Treffpunkt: Hauptpool - Fußball am Strand (10er Pass)	Frühstück	Frühspport - Treffpunkt: Hauptpool		
08:30-09:00									
09:00-09:30		Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück		Frühstück		
09:30-10:00							Tennistraining - Videoanalyse		Frühstück
10:00-10:30									
10:30-11:00									
11:00-11:30									
11:30-12:00			Tennistraining - Umstellung + Grundschiäge, Rhythmus	Tennistraining - Vorhand Techniktraining	Tennistraining - Volley und Volleyspiel	Tennistraining - Spieleröffnung Aufschlag	Konditionstraining - Kraftzirkel	Turnier	
12:00-12:30									
12:30-13:00	gemeinames Mittagessen - Hauptrestaurant - danach Treffpunntk am Pool - Besprechung								
13:00-13:30									
13:30-14:00		Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	
14:00-14:30									
14:30-15:00									
15:00-15:30			Tennistraining - Rückhand Techniktraining						
15:30-16:00						gemeinsames Warm Up			
16:00-16:30	Konditionstraining - Schnelligkeitsausdauer				Konditionstraining - Cross Fit	Konditionstraining - Fahrtspiel	Tennistraining - Drills	gemeinsames Warm Up	
16:30-17:00			Konditionstraining - Sprints und Sprünge					gemeinsames Warm Up	
17:00-17:30									
17:30-18:00	Tennistraining - Technikkorrektur + Grundschiäge, Drills			Tennistraining - Beinarbeitstechnik	Tennistraining - Spieleröffnung Return			Tennistraining - Spezielschiäge	
18:00-18:30									
18:30-19:00							Konditionstraining		
19:00-19:30									
19:30-20:00	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen		
20:00-20:30									
20:30-21:00									
21:00-21:30									
21:30-22:00								Abreise	