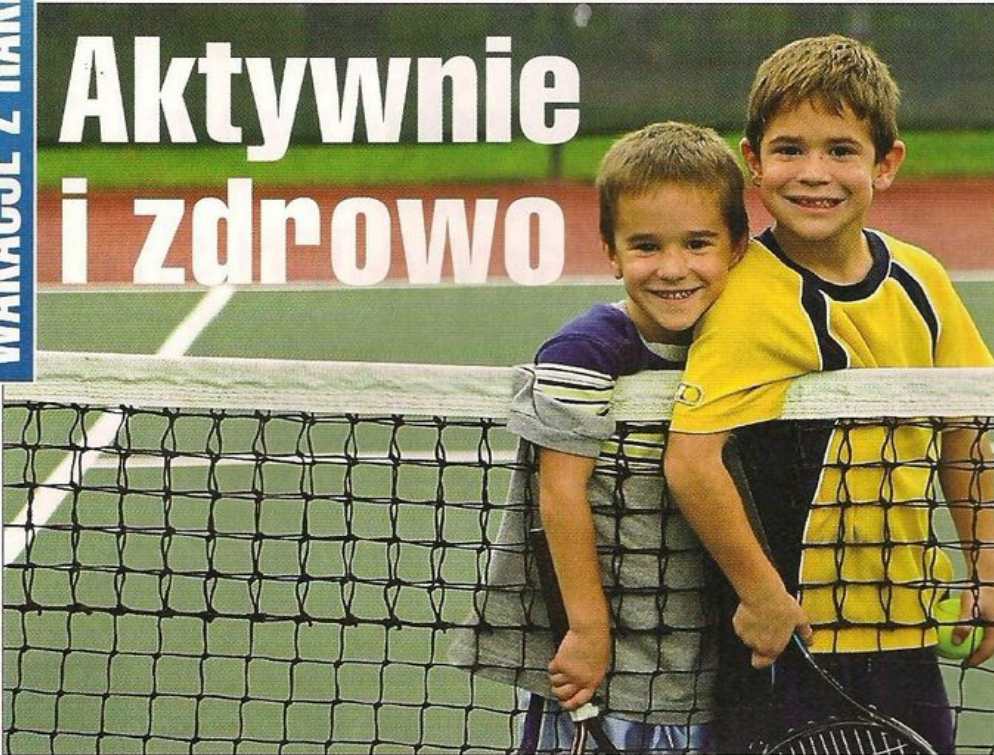


Aktywnie i zdrowo



Sezon urlopowy tuż, tuż. Najwyższa zatem pora, aby pomyśleć o letnim wypoczynku. My proponujemy połączenie wakacyjnego wyjazdu z nauką lub doskonaleniem gry w tenisa i... nie tylko.

Paweł Stempowski

Decydując się na letni wypoczynek coraz mniej z nas wybiera beczynne leżenie na plaży i prężenie się w słońcu. Popularność tenisa wzrasta, a okres wakacyjny to idealny moment, aby intensywnie potrenować na korcie lub właśnie teraz rozpocząć swoją przygodę z tenisem.

Do naszej redakcji nadeszło ostatnio wiele maili z zapytaniem o możliwość spędzenia urlopu z rakieta. My przyrzekliśmy się bliżej ofercie Biura Turystyki Tenisowej – Tennis Travel, które w pierwszych latach swojej działalności zajmowało się wyłącznie organizacją obozów tenisowych dla dzieci i młodzieży. Wyjazdy te cieszyły się dużym zainteresowaniem, jednak po kilku sezonach właściciele postano-

wili dodatkowo ubogacić swoją ofertę o wczasy tenisowe dla całych rodzin oraz osób dorosłych.

– Ubiegły sezon przyniósł duże zainteresowanie wypoczynkiem z tenisem zarówno dla osób dorosłych jak i całych rodzin. Wczasowicze z zaangażowaniem uczestniczyli w zajęciach tenisowych oraz wspaniale bawili się rywalizując w turniejach singlowych i deblowych nie zapominając oczywiście o atrakcyjnych spotkaniach integracyjnych poza kortem – mówi Paweł Fedyna, właściciel biura.

W tym sezonie Tennis Travel rozszerzyło ofertę wypoczynku dla rodzin oraz osób dorosłych. Możemy już wybierać, czy spędzimy urlop nad morzem w kameralnej miejscowości Łazy, na Mazurach w czterogwiazdkowym hotelu Anders, a może w ośrodku Mono Tennis Country Club w okolicach uro-

Cardiotenis

■ to opracowana w USA forma treningu aerobowego (tlenowego), oparta na treningu tenisowym, połączonym z zabawą i to przy muzyce. Odpowiednio dobrane ćwiczenia wpływają pozytywnie na układ krążenia, poprawiają naszą sprawność fizyczną oraz spalanie kalorii. Dzięki cardiotenisowi możemy poprawić naszą grę lub nauczyć się jej od podstaw, gdyż trening jest nastawiony przede wszystkim na ćwiczenia ruchowe, a nie tylko opanowanie forhendu czy bekhendu.

czej Puszczy Solskiej? Każde z tych miejsc ma swój unikalny urok, jednak posiadają jedną najważniejszą cechę wspólną – we wszystkich tych miejscach można pograć w tenisa!

– Wakacje z tenisem dla rodzin i osób dorosłych to świetna możliwość połączenia aktywnej formy spędzenia czasu na korcie oraz relaksu w pięknych zakątkach naszego kraju. Ofertę kierujemy do wszystkich osób na co dzień grających w tenisa, do graczy początkujących, którzy jeszcze nie mieli możliwości skosztowania tej wspaniałej dyscypliny sportu oraz do osób, które chcą wypocząć w komfortowych ośrodkach wczasowych, niekoniecznie uczestnicząc w zajęciach na korcie. Zapewniamy również całodzienną opiekę nad dziećmi, dzięki temu rodzice będą mogli spokojnie wypocząć czy też pograć w tenisa – dodaje Paweł Fedyna.

Na wczasach tenisowych Tennis Travel organizatorzy zapewniają profesjonalne szkolenie tenisowe na wszystkich poziomach zaawansowania, również dla osób, które nigdy wcześniej nie próbowały swoich sił na korcie.

Dla osób dorosłych przewidziane są dwa treningi dziennie w niewielkich grupach, maksymalnie czteroosobowych. W pierwszym dniu wczasów trenerzy sprawdzą poziom umiejętności graczy w celu stworzenia grup tenisowych o zbliżonym poziomie zaawansowania. Treningi prowadzone będą według systemu szkoleniowego opracowanego przez biuro Tennis Travel. Doświadczeni trenerzy w czasie zajęć skoncentrują się na poprawie ele-

Miesięcznik **Tennis** objął oficjalny patronat medialny nad wyjazdami organizowanymi przez Biuro Turystyki Tenisowej – Tennis Travel.

Oferta wczasów tenisowych Biura Turystyki Tenisowej – Tennis Travel

Na Mazurach ■ Hotel Anders Resort & Spa**** w Starych Jabłonkach

2 godziny szkolenia tenisowego dziennie, treningi indywidualne, sparingi, zajęcia cardiotenisa, turnieje singla i debla
SPA, bowling, squash, basen

Nad Bałtykiem ■ Ośrodek wypoczynkowy Solaris w Łazach

2 godziny szkolenia tenisowego dziennie, treningi indywidualne, sparingi, zajęcia cardiotenisa, turnieje singla i debla
plażowanie, quady, basen, sauna

W Harasiukach ■ Centrum Wypoczynkowo-Szkoleniowe Tennis Country Club w Harasiukach

2 godziny szkolenia tenisowego dziennie, treningi indywidualne, sparingi, zajęcia cardiotenisa, turnieje singla i debla
golf, basen, quady, spływ kajakowy

mentów technicznych oraz taktycznych. Na treningach nie zabraknie również turniejowej rywalizacji oraz oczywiście świetnej zabawy.

Dla dzieci i młodzieży zajęcia tenisa będą odbywały się 2 godziny dziennie w grupach maksymalnie pięciosobowych. Szkolenie tenisowe będzie przeprowadzone według najnowszych trendów szkoleniowych Międzynarodowej Federacji Tenisowej (ITF). Najmłodszy uczestnicy rozpoczną przygodę z tenisem uczestnicząc w zajęciach mini tenisa, natomiast bardziej zaawansowani gracze będą szkoleni na pełnowymiarowym korcie.

– Podczas tygodniowego pobytu koncentrujemy się w dużej mierze na szkoleniu tenisowym. Oprócz codziennych treningów, zapewniamy uczestnikom udział w turniejach tenisowych, sparingi, a także nowatorskie zajęcia Cardin tenisa. Nowością w tegorocznej ofercie jest możliwość analizy wideo gry uczestników pod okiem naszej kadry szkoleniowej – mówi drugi z właścicieli Tennis Travel, Andrzej Czyż.

Na rynku turystycznym roi się od ofert letnich wyjazdów krajowych i zagranicznych. Jednak niewiele jest propozycji dla pasjonatów tenisa, którzy zamierzają aktywnie spędzić czas na korcie. Przedstawiając pomysły na spędzenie urlopu, mamy nadzieję, że w Waszym wakacyjnym bagażu nie zabraknie rakiety tenisowej. Wszystkim czytelnikom **Tenisa** pozostawiamy ostateczną decyzję czy propozycja letniego wypoczynku z tenisem jest godna uwagi.

FOT. TENIS TRAVEL



DLA DOROSŁYCH PRZEWDZIANE SĄ DWA TRENINGI
DZIENNIE W NIEWIELKICH GRUPACH