



SA 21. & SO 22. NOVEMBER 2026

AG PERFORMANCE × TENNIS DNA ACADEMY PRÄSENTIEREN

TENNIS & PERFORMANCE BOOTCAMP

Zwei gecoachte Vormittage mit Tennis, Athletiktraining, Mobility und funktionellem Training — in kleinen Gruppen nach Spielstärke.

2

TAGE

3

COURTS

4

COACHES

4,5_h

COACHING PRO TAG

DER TAG

Gleiches Programm am Samstag & Sonntag



08:30 ANKUNFT
Check-in & Welcome Tote Bag

09:00 ATHLETIC TENNIS ACTIVATION
Aufwärmen, Beinarbeit, Bewegungsvorbereitung

09:30 TENNIS — BLOCK 1
Kleine Gruppen nach Spielstärke

10:45 TRINKPAUSE

11:00 TENNIS — BLOCK 2
Drills, Taktik und Matchplay

12:15 TRINKPAUSE

12:30 MOBILITY & FUNCTIONAL TRAINING
Kraft, Mobility und Recovery für Tennis

13:30 ENDE DER EINHEIT

Ab 14:00

Optionale Zusatzleistungen — FMS Movement Screen, Stress-Analyse und Stoffwechsel-Analyse. Im Voraus mit der Anmeldung zu buchen. Preise auf Seite 2.

SICHERE DIR DEINEN PLATZ

EARLY BIRD BIS 5. NOVEMBER 2026

EIN TAG

Samstag 21. oder Sonntag 22. Nov.

EARLY-BIRD-PREIS

CHF **490**

Regulärer Preis ab 6. Nov.

CHF 539

BESTER WERT**GANZES WOCHENENDE**

Samstag 21. + Sonntag 22. Nov.

EARLY-BIRD-PREIS

CHF **690**

Regulärer Preis ab 6. Nov.

CHF 759

- ✓ 09:00 – 13:30 gecoachtes Programm
- ✓ Mobility & Functional Training
- ✓ Trinkpausen
- ✓ 2,5 Stunden Tennis pro Tag
- ✓ Kleine Gruppen nach Spielstärke
- ✓ Welcome Tote Bag
- ✓ Athletic Tennis Activation
- ✓ Coaching von AGP & Tennis DNA
- ✓ 10% Rabatt auf THR9VE Apparel

OPTIONALE ZUSATZLEISTUNGEN

Ab 14:00 · im Voraus buchen

FMS Movement ScreenCHF **190****Stress-Analyse**CHF **190****Stoffwechsel-Analyse**CHF **190**Bundle — alle drei **15% gespart**~~CHF 570~~ **CHF 485****PARTNER**

THR9VE — offizieller Apparel-Partner des Tennis & Performance Bootcamp. Probiere die Kollektion vor Ort; alle Teilnehmer erhalten **10% Rabatt** auf THR9VE Apparel.

ONLINE ANMELDEN

Code scannen oder besuchen

alexgrabher.com/bootcamp

Begrenzte Plätze in kleinen Gruppen nach Spielstärke. Plätze sind mit der Zahlung bestätigt — Zusatzleistungen werden mit der Anmeldung gebucht.

