

Dynamischer & schneller auf dem Tennisplatz ? Zur richtigen Zeit an der richtigen Stelle ?

***Verbessern Sie Ihr Spiel mit Schnelligkeits-, Beweglichkeits- und
Koordinationstraining!***



Jetzt anfangen, es ist niemals zu spät!

Offen für alle **erwachsenen Tennisspieler**, die ihr Tennisspiel sichtbar verbessern möchten. Machen Sie mit, jeden Samstag während der Wintersaison!

Wo? **Grunewald Tennis-Club** (vor dem Eingang)

Wann? **Samstag 11 - 13 Uhr** (beginnend ab 10. Oktober 2015)

Was ? Wetterabhängige Kleidung, Tennisschläger und Handtuch mitbringen

Kosten ? **nur 10,- EUR / pro Person / für eine 2-Stunden-Einheit.**

Trainingselemente:

- ❖ **Teil 1: Aufwärmen, Lockerungs- und Beweglichkeitsübungen**
- ❖ **Teil 2: Beinarbeit, Wendigkeit, Reaktion, Koordination und Schnelligkeit**
- ❖ **Teil 3: Dehnen und Auslaufen**

Henk du Bruyn
info@e-bms.de o. 0172 - 312 22 62

Tennis- & Konditionstrainer

Pierre Quaglia
p.quaglia@hotmail.ch o. 0151 - 66 36 56 40

Tennis- & Life-Coach