

Tennisintensivkurse

in den Osterferien

auch Nachholmöglichkeit für ausgefallenes Wintertraining!



In den Osterferien bieten wir in der Tennishalle Heikendorf (bei guter Witterung auf der Außenanlage) ein Tennisintensivkurs für alle Tennisinteressierten an. Trainiert wird zwischen 9.00 Uhr und 21.00 Uhr, d.h. dass auch Berufstätige an dem Kurs teilnehmen können.

Das Training ist aufgeteilt in 60 min Tennistraining in 4er bis 6er Gruppen und 15 min Erwärmung und 15 min Fitness- bzw. Koordinationstraining. Hier werden besonders die Bereiche trainiert, die eine gute Basis für zügiges Erlernen der Sportart Tennis legen.

Anmeldungen oder weitere Informationen unter:

Roland Heinrich, 0163/4708494, Roland.Caro@gmx.de

Bitte anmelden bis spätestens 1 Woche vor dem Kurs unter Angabe von:

Name, Alter, Spielstärke, Verein, Telefonnummer, Mail, mögliche Trainingszeiten

Die genauen Zeiten werden dann 3 Tage vor dem Kurs bekannt gegeben.

