

POWER-WOCHE in den Osterferien

**Zur speziellen Vorbereitung auf die Sommer-Saison 2011
unter Leitung des TCR Clubtrainers Hannes Scheller**

Wann ? Di 26.04 – Fr 29.04.11

**Uhrzeit ? Paket 1: 4 Tage jeweils 9-13.00 Uhr (ohne Mittagessen).
Paket 2: 4 Tage jeweils 9-15.00 Uhr mit Mittagessen.**

Wo ? TCR Beutelsbach

Programm ?

- **Laufen / Stretching**
- **Tennis - Schlagtechnik:**
 - **Grundschläge,**
 - **Volleys,**
 - **Aufschlag**
- **Schnelligkeit, Beweglichkeit, Kondition**
- **Matchpraxis → Taktik, variables Spiel**
- **Abschlussturnier (Fr) mit Siegerpokal und Urkunden**

Kosten ? Paket 1: 80 Euro pro Person

Paket 2: 120 Euro pro Person

**Anmeldung ? bei Hannes telefonisch: 0163-7277307
email: hannes.scheller@arcormail.de**

Meldeschluss? Mi. 30.03. Achtung: die Teilnehmerzahl ist beschränkt !!