



TENNIS-INTENSIVKURS



IN DEN FASCHINGSFERIEN 2012

unter Leitung des TCR-Clubtrainer Hannes Scheller

- Wann ?** **Di 21.02. – Fr 24.02.2012**
- Dauer ?** Di – Fr je 3 Stunden, vormittags. Die genaue Einteilung richtet sich nach Anzahl der Teilnehmer und Verfügbarkeit der Hallenplätze
- Gruppen ?** Es werden verschiedene Gruppen nach Alter / Spielstärke eingeteilt.
- Wo ?** Tennishalle
- Programm ?**
- Aufwärmen durch Spiele / Jogging / Stretching
 - Tennis-Schlagtechnik (individuell gestaltet)
 - Taktik, variables Spiel (Turnierspieler-Gruppe)
 - Tennisspezifisches Konditions- und Fitnesstraining
 - Doppeltraining: Stellung, Taktik, Umsetzung ins Match
 - Abschlussturnier (Fr) mit Urkunden
- Kosten ?** 80 Euro pro Person incl. Hallenkosten
- Anmeldung ?** bei Hannes telefonisch: 0163-7277307
oder per Email: hannes.scheller@arcormail.de
- Meldeschluss ?** wenn möglich : Fr 10.02.12, da die Hallenplätze gebucht werden müssen