

Athletik-Training

Werde fit für die Sommertage!

Die Grundlagen für die Erfolge im Sommer werden im Winter gelegt!



Zeit: Montag 19-20 Uhr (kein Training in den Ferien), Beginn 8.1.18, Ende 16.4.18, insgesamt 13 Termine.

Ort: Eduardo-Garcia-Halle

Zielgruppe: Juniorinnen, Damen, Junioren, Herren, MannschaftsspielerInnen und alle, die fit werden wollen!

Inhalte: Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination

Aufbau: Verbesserung der allgemeinen „Fitness“, zur Sandplatzsaison systematische Zunahme der tennisspezifischen Leistungsfaktoren

Gruppengröße: 6-10 Teilnehmer

Preis: für 13 Termine 130€, inkl. Halle

Verbindliche Anmeldung: Persönlich oder per Email an marcelstiehlathletik@gmail.com



MARCEL STIEHL

Marcel Stiehl
DTB-Athletiktrainer

Moderne Trainingsgeräte
Kettlebell, TRX,...



Motivierende Trainingsformen

Dein Benefit:

1

**VERLETZUNGS-
PRÄVENTION**

Mach deinen Körper widerstandsfähiger!

2

FÜHLE DICH GUT

Sei top in Form!

3

ZÜNDE DEN TURBO

In engen
Matchsituationen und
sei überlegen!

4

FUN UND MOTIVATION

Beim Training mit
anderen!