MARCEL STIEHL

Trainingsgeräte

Motivierende Trainingsformen

> Ich freue

> mich auf dich!

Mobilitystick, TRX

Marcel StiehlDTB-Athletiktrainer

Moderne

Tennis- und Fitness

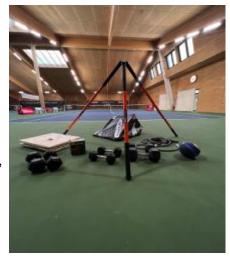
Frühsporteinheit

Starte fit in den Tag

Zeit: Donnerstag 8-9 Uhr am 2. Februar, ggf. regelmäßig zu dieser Zeit

Ort: Eduardo-Garcia-Halle, Platz A

<u>Zielgruppe</u>: Jeder, Freunde und Bekannte, alte Hasen, Könner und Beginner, aber alle bringen Tennisschläger und Handtuch mit :)



<u>Inhalte</u>: **Tennis und functional fitness** mit Spaß - starte gestärkt und fit in den Donnerstag und das Wochenende.

<u>Aufbau</u>:Warmup, danach Kräftigung und Beweglichkeit an Fitnessgeräten und zum Schluss Carido-Tennis. Spielstärke ist wirklich egal!



Preis: 10€

Verbindliche Anmeldung: QR-Code scannen

oder per Email an hello@marcelstiehl.de

Dein Benefit:



VERLETZUNGS-PRÄVENTION

Mach deinen Körper widerstandsfähiger!

2

FÜHLE DICH GUT

Sei top in Form!

3

ZÜNDE DEN TURBO

Aber jeder arbeitet in seinem individuellen Leistungsbereich



FUN UND MOTIVATION in der Gruppe