

29. Januar 2023

Tennis- und Fitness

Frühsporthereinheit

Starte fit in den Tag

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

Ort: Eduardo-Garcia-Halle, Platz A

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



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

Aufbau: 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:

1

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

4

FUN UND MOTIVATION in der Gruppe



MARCEL STIEHL

Marcel Stiehl

DTB-Athletiktrainer

**Moderne
Trainingsgeräte**

Mobilitystick, TRX



Motivierende

Trainingsformen

Ich
freue
mich
auf
dich!