



Konditionstraining

KURS IDEE

Nebst einer guten Tennis-Technik braucht es auch schnelle Beine! Explosive Starts, blitzschnelles Reagieren, plötzliches Abstoppen und unzählige Richtungswechsel kommen in einem Tennismatch sehr häufig vor. Wer weiterkommen und seinem Körper Sorge tragen will, zudem bereit ist, in der Gruppe mit Gleichgesinnten intensiv an seiner Kondition und Koordination zu arbeiten, der liegt hier richtig!!!

Unser Konditionstrainer **Lorenz Rein** (Sportlehrer)

Freut sich, euch ab **27. Oktober bis April 2012** (20 Lektionen)

Jeweils am Donnerstagabend, in der Sporthalle Buchholz zu trainieren.

Kosten : CHF 280.--

Das tennisspezifische Konditionstraining beinhaltet Koordinations- und Schnelligkeitstraining. Ein weiterer Schwerpunkt liegt im Bereich der allgemeinen Kräftigung. Viele Spiele und Spielformen werden euch ebenfalls zu einer besseren Grundkondition führen. Ein sinnvolles Stretching am Ende jeder Einheit wird das Training ausklingen lassen.

Anmeldetalon Winter 11 / 12

Konditionstraining 20 mal, bei mind. 8 JuniorenInnen CHF 280.—

Name : Vorname :

Strasse : PLZ / Ort :

Tel. P/N : E-Mail :

Alter : Bemerkungen :

Datum / Unterschrift Eltern :

Fischli Sports vertraut auf :

AXA Winterthur
Generalagentur Peter Leemann
Klaus Gebert Strasse 2
8640 Rapperswil

