

TENNISCAMP nach



1 ½ Tage gezieltes Aufbautraining!

Tag 1:

09.00 Treffpunkt

09.30 Aufwärmen nach Tenniscomplete

10.00 Tennistraining (150 min) / Kinetik Training / Athletik Training

Mittagspause von 12.30 bis 13.30

13.30 Match Training und Taktik Training

15.30 Ende am Tennisplatz

16.00 Einblicke in [Tenniscomplete.com](https://www.tenniscomplete.com) beim Zusammensitzen

Tag 2:

09.30 Aufwärmen nach Tenniscomplete

10.00 Tennis - gezielt einsetzen / Athletik – Beine, Rutschen

Kinetik - Augen, Stabilität, Gleichgewicht

12.00 Endbesprechung beim Zusammensitzen

Preis: 250,-* pro Person zu überweisen

auf das Konto der Motion Complete Iban: AT62 3451 0000 0953 2284

Zahlbeleg ist gleichzeitig der Anmeldebeleg / First come - First serve!

Wir freuen uns auf ein erfolgreiches Training!

*Im Preis inbegriffen sind: Training, Plätze, Bälle, 1 T-Shirt by Tenniscomplete / Größe umgehend übermitteln, 1 Toalson Grip & 1 Mittagessen (Getränke / Zusatzbestellungen sind selbst zu tragen!)