

# Infoblatt Tennis Athletics Training

Hallo! Wir möchten dir hiermit einen kurzen Einblick in das bevorstehende Tennis Athletics Training geben. Mit großer Ambition, einem abwechslungsreichen Programm & viel Spaß im Gruppentraining werden wir dich bestmöglich auf dein individuelles Tenniserlebnis vorbereiten.

## **Das Athletics Training:**

7-12 Jahre: umfangreiche Förderung der allgemeinen Ballschule & motorische Entwicklung der Bewegungsvielfalt im Tennis, abwechslungsreiche Ballsportspiele, kleiner Ausflug in das für das Tennis vorgesehene Krafttraining

**Dauer: 60 Minuten**

12-16 Jahre: spezielle Ballschule & Kennenlernen/Vertiefung der allgemeinen Koordinationsfähigkeiten (Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft, Explosivität, ...) verschiedene Tennisspiele mit Technik/Taktik Bezug, allgemeines Krafttraining

**Dauer: 60 Minuten**

16+ Jahre: spezielle Ballschule & abwechslungsreiches Training in Intervalle, HIIT, LIIT, Schnellkraft- und Kraftausdauertraining, viele Bewegungsaufgaben im Team bezogen auf Beinarbeit, Reaktionsgeschwindigkeit & Ballorientierung, vertiefendes Krafttraining

**Dauer: 90 Minuten (im Fitnessstudio!)**

## **Deine Vorteile:**

- gratis Nutzung der Trainingsgeräte im Fitnessstudio nach dem Training
- bei Interesse Sondertarif für das Fitnessstudio über den Winter
- tennisspezifische Saisonvorbereitung / Kennenlernen vom Tenniskrafttraining
- Garantie für 20 Trainings von Oktober – April unsererseits (2-3 Ausweichmöglichkeiten, wenn das Training entfällt)

**Achtung!** Die Altersgruppen dienen nur als Richtlinie, gerne gehen wir auf **eure Wünsche** ein, um allen Teilnehmenden ein angenehmes Training zu ermöglichen!

Wir freuen uns auf einen spannenden Fitnesswinter mit euch!

Liebe Grüße **Christopher & Fabian**

