

# Erwachsenen-Tennis

Sportliche Betätigung ist die Voraussetzung für einen **gesunden Körper**. Durch Tennis verbessern Sie nicht nur Ihre Kondition sondern stärken auch Ihre Konzentrations- und Koordinationsfähigkeiten.

Je nach Ihrem spielerischen Können, Ihrer körperlichen Verfassung und Ihren zeitlichen Möglichkeiten stellen wir gemeinsam mit Ihnen, Ihr **individuelles Trainingsprogramm** zusammen.



## Trainingsinhalte & -ziele:

- Erlernen und verbessern der Tennistechnik & -taktik
- Verbesserung von Koordination, Kraft und Ausdauer
- Vermehrtes einsetzen von Wettkampfsituationen (Miteinander spielen und/oder Turniere)
- Tennispsychologie unter Berücksichtigung aller Situationen

Besuchen Sie uns bei einem unserer nächsten **unverbindlichen Schnuppertrainings**.

Hier finden Sie unsere aktuellen **Preise**.