



TV Rot Weiß Bönen Konditionstraining

- Information:** Das Konditionstraining richtet sich an alle Tennisspieler, die Ihre Ausdauer, Beweglichkeit und Schnelligkeit verbessern wollen. Neben Gruppenspielen stehen Sprintübungen, Tempoläufe, Koordinationsläufe und vieles mehr auf dem Trainingsplan
- Ziele:** Verbesserung der Ausdauer- & Sprintfähigkeit, der Beweglichkeit, Spaß
- Teilnehmer:** Frauen & Männer von 10 Jahren bis unendlich Jahren
- Niveau:** Leistungssportliche Orientierung
- Zeit:** jeden Samstag von 12:00 Uhr bis 13:00 Uhr
- Ort:** Tennishalle / im Sommer auch draußen
- Trainer:** Yannik Stefank

Wir freuen uns auf Euch!
Euer Tennisverein RW Bönen

Bei Fragen
Kerstin Schöneberg Stefank Jugendwartin
Mail: kerstinhsv@hotmail.de
Tel: 0160/97587266

www.-boenen.de
oder auf Facebook