

DU KANNST DICH FREUEN AUF:

- gute Saisonvorbereitung
 - neue Trainingsmethoden
 - professionelle
Trainingsmaterialien
 - viele bekannte Gesichter
 - Freispiel auf den anderen
Plätzen
- und jede Menge Spaß!



VERANSTALTER



Auf der Tennisanlage des TSV Welden findet für Vereinsmitglieder die Vorbereitung für die Sommersaison statt. Martin Ahne organisiert für den TSV Welden diese Veranstaltung und führt sie zusammen mit (Vereins-)Trainern durch.



MARTIN AHNE
0176/21037810
info@ahne4tennis.com
www.ahne4tennis.com

FIT IN DIE SAISON



Unter dem Motto „FIT IN DIE SAISON“ organisiert Martin Ahne vom 29. April bis 01. Mai 2022 ein Trainingswochenende zur Vorbereitung auf die bevorstehende Freiluftsaison!





Spiel, Spaß und einen guten Einstieg in die Freiluftsaison! Das Vorbereitungslager für jeden!

Das Angebot richtet sich an Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Es ist für jeden etwas dabei: vom Freizeitspieler bis zum ambitionierten Mannschaftsspieler. Du möchtest gerne mit deinen Freunden die Vorbereitung bestreiten? Einfach bei den Wünschen auf dem Anmeldeformular vermerken und natürlich die Freunde auch gleich informieren, dass du dabei bist!

Trage deinen individuellen Schwerpunkt für die Vorbereitung ein. Das Trainingsprogramm wird so ausgearbeitet, dass du diesen wieder findest! Bedenke aber, dass auch die anderen Trainingsteilnehmer Wünsche geäußert haben. Individueller wird es beim Tandem-Programm. In diesem Jahr haben wir mit der Neuroathletik für Tennisspieler einen zusätzlichen Baustein gefunden, um dich perfekt auf die Saison vorzubereiten. Auch Alexander (Sascha) Zverev nutzt das bereits. Dies kannst du [hier](#) sehen.

SAISONVORBEREITUNG BEIM TSV WELDEN

Mit einem ausgewählten Trainerteam bieten wir euch unterschiedliche Pakete an. Es wird nach euren Wünschen ein individuelles Trainingsprogramm erstellt. Dabei wird darauf geachtet, dass möglichst leistungsgleiche Gruppen gebildet werden können.



GRUPPE: 59,90 €

- 3x Gruppentraining à 75 Minuten incl. einem individuellem Schwerpunkt
- 1x Koordinations- und Konditionstraining
- 1x Neuroathletik für Tennisspieler (Infos unten)
- 1x Cardio Tennistraining (Infos unten)

(Im Gruppentraining befinden sich aus didaktischen Gründen zwischen drei und sechs Spieler)



Technik, Taktik und Spielgefühl



Zwischendurch gibt es taktische Anweisungen

TANDEM: 59,90 €

- 2x Gruppentraining à 75 Minuten incl. einem individuellen Schwerpunkt
- 1x Koordinations- und Konditionstraining
- 1x Neuroathletik für Tennisspieler(Infos unten)
- 1x Cardio Tennistraining (Infos unten)

(Das Tandemtraining wird mit zwei Spielern durchgeführt.)



Individuelleres Training ist hier möglich



Das Koordinations- und Konditionstraining

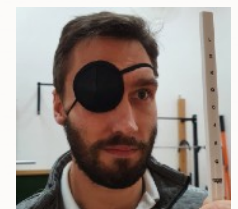
TRAININGSINFOS:

Die Neuroathletik für Tennisspieler wird von Andreas Dienstbier mit Erwachsenen (ab Juniorenmannschaft) durchgeführt. Kurzinfo: Das Gehirn wird in den Mittelpunkt des Trainings gesetzt. Hier werden durch gezielte Übungen bestimmte Hirnareale adressiert, die für Feinmotorik und Stabilität zuständig sind. Kinder erhalten eine alternative Trainingseinheit.

Das Cardiotraining kann ab 14 Jahren besucht werden. Auch hier erhalten die Kindergruppen ein angepasstes Trainingsangebot.



Cardio Tennis als perfekte Vorbereitung für die Saison



Neuroathletik für Tennisspieler