



Invitation til Fyns Kvindetennis Tour

Kvinde-Trænings-Dag

Søndag den 18. juni kl. 14.00 – 17.00

TCO Tennisklub

Har du brug for at få en brush up og træning af din tennisslagteknik? Har du lyst til at gøre det sammen med kvinder fra andre tennisklubber og under ledelse af kompetente trænere?

Så kom og vær med til en aktiv eftermiddag med træning af den grundlæggende slagteknik (forhånd, baghånd, serv og evt. flugtninger) og hyggeligt samvær i Tennis Club Odense søndag d. 18. juni. Vi planlægger en eftermiddag fyldt med slagtræning, individuelle rettelser samt fokus på brug af slagene i singlespilleøvelser.

Formålet er at øge din bevidsthed om slagteknikken og gøre dine tennisslag mere sikre.

Målgruppen er motionister (Niveau 2 – 3) over 20 år, som ønsker at udvikle tennisspillet gennem systematisk træning.

Program:

Vi mødes kl 14.00 på banerne omklædte og klar til opvarmning.

Herefter får alle på skift slaginstruktion i grupper, mens de øvrige deltagere får spilleopgaver på de andre baner.

Til slut evaluerer vi over en lille bid brød.

Pris: 150,- inkl. kaffe og sandwich.

Tilmelding: www.ftutennis.dk/tilmelding – senest søndag d. 11. juni 2017.

Antal pladser: Min. 6 – max. 24 spillere. **Trænere:** Sandie Sørensen og Birgit Brink Lund

TCO: <http://www.tennisclubodense.dk/>

Evt. spørgsmål rettes til Birgit på mail: bblund@ofir.dk eller mobil: 6177 8244

Med sportslige hilsner

Agi, Sandie & Birgit (Kvindetennisudvalget, Fyn)

