



Fokus på tennis med fysiske udfordringer!

Søndag den 28. oktober kl. 14.00 – 17.30

Odense Tennis Center, Windelsvej 138, Odense

Har du lyst til at få pulsen op og sved på panden, mens din slagteknik udfordres? Og har du lyst til at gøre det sammen med kvinder fra andre tennisklubber, og under ledelse af kompetente trænere?

Så kom og vær med søndag d. 28. oktober, hvor eftermiddagens tema er den fysiske del af tennisspillet mere end slagteknikken. Trænerne planlægger 3 timer, hvor der arbejdes med benarbejde og bevægelsesmønstre på banen og tempo i de tennisrelevante og fysisk krævende spilleøvelser – af nogle kaldet fitness tennis.

Formål: at øge din bevidsthed om at tennis også er et fysisk udfordrende spil, hvor man kan få pulsen op, og at et godt benarbejde er grundlaget for de gode slag.

Målgruppe: alle kvindelige motionist-spillere over 20 år, som tør blive udfordret på konditionen via fysisk betonet tennistræning.

Program:

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

Herefter får alle på skift instruktion ved trænerne og spilleopgaver på de andre baner.

Undervejs en frugtpause og kl. 17 evaluering over sandwich med vand.

Pris: 225,- inkl. frugt, sandwich og vand.

Tilmelding på www.ftutennis.dk/tilmelding – senest tirsdag d. 23. okt. 2018

Antal pladser: Min. 8 – max. 24.

Trænere: Birgit Brink Lund, Trine Bassett og Kirstine Bau-Madsen

Kontaktperson: Birgit Brink Lund, mail: bblund@godmail.dk

Vi glæder os til at se jer - med sportslige hilsner

Birgit, Agi & Sandie / Det Fynske Kvindetennisudvalg

