

Få fart i ben og bold!

Søndag den 16. april kl. 13.00 – 17.30

Odense Tennis Center, Windelsvej 138, Odense

Har du lyst til at arbejde med at få din krops bevægelser og din fysiske formåen i bedre samspil med din slagteknik? Også selv om det betyder at konditionen udfordres og det giver sved på panden? 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 til en aktiv eftermiddag, hvor temaet er at forbedre benarbejdet og timingen af kroppens forskellige dele, så du bliver mere klar over, hvordan du opbygger energi og overfører den til fart i ketcher og bold.

Formål: at øge din bevidsthed om, at et godt benarbejde er grundlaget for de gode slag, og hvordan en bedre timing af kroppens bevægelser medfører et præcist boldtræf, som giver fart i bolden.

Målgruppe: alle, som ønsker at udvikle deres tennisspil med et fysisk element bl.a. træning af benarbejde – Niveau 2 - 5.

Program:

Vi mødes på banen omklædte og klar til opvarmning kl 13.00.

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: 280,- inkl. frugt, sandwich og vand.

Tilmelding på www.ftutennis.dk/tilmelding – **senest tirsdag d. 11. april 2023**

Antal pladser: Min. 8 – max. 24.

Trænere: Sandie Sørensen, Helena Glerup Pedersen og Tine Winkler

Kontaktperson: Sandie Sørensen – Mail: sandie-soerensen@outlook.com

Vi glæder os til at se jer - med sportslige hilsner
Birgit, Agi, & Sandie / Det Fynske Kvindetennisudvalg