

Tennisspezifisches Fitness- und Koordinationstraining.

Vom 30. 10. 2010 bis vorläufig zum 18. 12. 2010 bietet Tennistrainer Philipp Vinnen in der Elliehäuser Sporthalle der Regenbogen-Schule ein tennisspezifisches Fitness- und Koordinationstraining an.

Ziel dieses Projektes ist es, das motorische Repertoire der 8-16 jährigen Teilnehmer zu erweitern und sowohl die allgemeine, als auch tennisspezifische Kondition zu verbessern. Dementsprechend werden Koordinations-, Kraft-, Schnelligkeits-, Ausdauer- und Beweglichkeitsübungen sinnvoll zu einem einheitlichen Ganzen verknüpft. Zirkeltraining, Spielformen und kleine Wettkämpfe garantieren unter musikalischer Begleitung Spaß und Motivation.

Das spiegelt sich auch in dem bisher sehr positiven Feedback von Teilnehmern und Eltern wieder.

Die Fortsetzung des Projektes im nächsten Jahr ist angedacht.

PV