



FYNSK KVINDETENNIS

Fokus på tennis med fysiske udfordringer! ***Tirsdag den 11. september kl. 17.00 – 20.00*** ***Vester Skerninge Tennis Klub***

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 til Vester Skerninge, hvor aftenens tema er den fysiske del af tennispillet mere end slagteknikken. Trænerne planlægger 3 timer, hvor der arbejdes med bearbejde 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 bearbejde er grundlaget for de gode slag.

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

Program:

Vi mødes præcis kl. 17.00 på banen omklædte og klar til opvarmning. Herefter får alle på skift instruktion ved trænerne og spilleopgaver på de andre baner.

Undervejs en frugtpause og til slut evaluering over kaffe/te og sandwich.

Pris: 150.- inkl. kaffe/te, sandwich og frugt.

Tilmelding på www.ftutennis.dk/tilmelding – **senest tor. d. 6. september 2018**

Antal pladser: Min. 6 – max. 16

Trænere: Trine Bassett og Kirstine Bau-Madsen

Kontaktperson: Trine Bassett, mail: tpbassett@hotmail.com

Vester Skerninge: www.vstennis.dk Kontaktperson: Dorthe Andersen – Mobil: 52375530

Vi glæder os til at se jer - med sportslige hilsner

Birgit, Agi & Sandie (Det Fynske Kvindetennisudvalg)



HEAD

