

LADIES MORNING TRAINING

Start: Di. 9.4.19 oder Do. 11.4.19



Trainingsplan

Grundschläge
Volleys & Smash
Angriffsbälle
Aufschlag & Return
Doppel & Einzeltaktik



Koordination
Reaktion
Schnelligkeit
Ausdauer
Kraft

DIENSTAG & DONNERSTAG

09:00-10:15 oder 10:15-11:30 à 75 Min.

Mitglieder TCU CHF 250.- | 1 x pro Woche / 10 Lektionen

Mitglieder TCU CHF 480.- | 2 x pro Woche / 20 Lektionen

Zuschlag für Nichtmitglieder CHF 50.-

Anmeldung an Andy Kummer 078 883 29 90 | andy@ak-tennis.ch