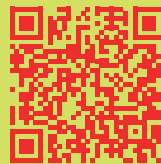


TENNIS-WINTER-KONDITIONS TRAINING

Für Kinder & Jugendliche (ab 8 Jahren)



Der Tennisclub Ebbs bietet für alle Kinder und Jugendlichen ab 8 Jahren diesen Winter (2024-2025) ein kostenloses Winter-Konditionstraining an.

Die Teilnahme ist für alle Kinder des TC-Ebbs.

Keine Anmeldung erforderlich, bitte einfach zur Mehrzweckhalle in Ebbs kommen.

Durchgeführt wird das Training von Tamara Jäger (Sportlehrerin) mit Unterstützung von Julia Ritzer, Tobi Seilinger und Goran Nava.

Muss ich mich anmelden?

- ⇒ Nein - Komme einfach zur Mehrzweckhalle Ebbs.
Ebbs | Wildbichler Str. 34 | Eingang hinten im Schulhof.

Was muss ich zum Konditionstraining mitbringen?

- ⇒ Hallenschuhe
⇒ Sportkleidung
⇒ Trinkflasche

ZUSATZANGEBOT FÜR ERWACHSENE UND JUGENDLICHE:
Jeden Donnerstag von 19:00 bis 20:00 Uhr bieten wir für Erwachsene und Jugendliche ein Winter-Konditions-Training an.
Dies findet im Anschluss an das Kinder-Training statt.
Durchgeführt wird dies von unseren Konditionstrainern. (Julia | Tobi | Tom).

Wöchentliche Termine für das Konditionstraining sind:

Jeweils Donnerstags von 18:00 bis 19:15.

Die Einheiten sind jeweils 75 min lang.

- Aufwärmen / Dehnen
- Übungen zur Koordination und allgemeinen Fitness
- Ballspiel (Field Hockey, Kleinfeld-Tennis, oder ähnliches)

In den Schulferien findet kein Konditionstraining statt.

Der erste Termin ist am:

Donnerstag 7. Nov 2024



Tennisclub Ebbs
Niederdorfer Straße 11
6341 Ebbs
Österreich

Tel.: +43 (0) 53 73 - 4 22 40 (Tennisplatz)
E-Mail: info@tcebbs.onmicrosoft.com

www.tc-ebbs.at

Vereinsregisterzahl (ZVR-Zahl) | 9393930961
© Andreas Kurz 2024