

# Athletiktraining



## Fit4Tennis für Erwachsene und Juniors



**Komm vorbei und probiere es im Dezember kostenlos aus!**

**Ort:** Tenniscenter Cumberland, Cumberlandstraße 102, 1140 Wien  
**Wann:** Samstags  
**Zeiten:** Block 1: 11:20h bis 12:00h Tennisplatz 6  
Block 2: 12:00h bis 12:50h Badmintonplatz 5

**Anmeldung:** per E-Mail unter [hagenauertennis@gmx.at](mailto:hagenauertennis@gmx.at)

### Schwerpunkttrainings im Dezember

**02.12.23** GET FAST - Schnelligkeit und Reaktion  
**09.12.23** STRONG CORE - Rumpfstabilität  
**16.12.23** MOBILITY & STRENGTH - Beweglichkeitstraining  
**23.12.23** X-MAS WORKOUT - Fit in den Ferien

Die Inhalte werden so ausgewählt, dass sie im Anschluss auch selbstständig durchführbar sind; als kontinuierliches Workout und als Warm-Up oder Cool-Down vor jedem Tennisspiel!

**Mitzubringen:** Sportbekleidung und gute Laune ;-)

**Weiterführendes Angebot von Jänner bis April 2024**

**Athletik-Pauschalpaket (= 11 Samstage):**

**€ 169,00 p.P.**

Als Weihnachtsgeschenk an all unsere Stammspieler ist der Besuch bis Weihnachten kostenlos! Es können sowohl einzelne oder auch alle Schwerpunkttrainings besucht werden.

