

# ADVANTAGE

# KÖRPERBAU.

## PROFESSIONELLES ATHLETIK- UND TENNISTRAINING



**WANN?**

02.-04.05.2014



**WO?**

KörperBau  
/ TC Hechingen

**PREIS?**

295 €

**INHALT**

Tennisspez.  
Athletiktraining  
/ Tennis  
/ Life Kinetik



**COACHES**

Jochen Gehring  
/ Maria Härter  
/ Jasmin Wöhr  
/ Katharina Herth

Leistungen  
**5 Stunden Training täglich**  
Verpflegung inklusive

Treffpunkt  
**02.05.2014, 9 Uhr**  
im KörperBau

Meldeschluss  
**17.04.2014**

Anmeldung, Infos & Zahlungsbedingungen  
[www.koerperbau.info](http://www.koerperbau.info)

Teilnehmerzahl begrenzt



# ADVANTAGE

# KÖRPERBAU.

## PROFESSIONELLES ATHLETIK- UND TENNISTRAINING

### PROGRAMM (täglich)

30 min Warmup

90 min **tennisspez. Athletiktraining**  
/ Speedcourt  
/ Maria Härter

90 min **Tennistraining**  
/ Jasmin Wöhr / Katharina Herth

90 min **Life Kinetik**  
/ **Dynamic Movement Skills**  
/ Neurotrim  
/ Jochen Gehring

### HIGHLIGHTS

**Ultrasports Starterpaket**

**Transfer inkl.**  
/ KörperBau - TC Hechingen

**Getränke + Mittagessen inkl.**  
/ beim TC Hechingen

**Speedcourt Challenge**  
/ mit Preisen

**BBQ** zum Abschluss des 2. Tages  
/ alle Teilnehmer sind herzlich eingeladen

### FRAGEN & ANTWORTEN

#### Welche Voraussetzungen muss ich mitbringen?

Ich bin ein leistungsorientierter Tennisspieler  
und älter als 10 Jahre

#### Wie kann ich mich anmelden?

Ich kann mich entweder alleine, mit Partner  
oder mit Mannschaft anmelden

#### Wie werde ich eingeteilt?

Ich trainiere in einer 4er-Gruppe

#### Bis wieviel Uhr wird täglich trainiert?

Trainingsende ca. 17.30 Uhr



Meldeschluss  
**17.04.2014**

Anmeldung, Infos & Zahlungsbedingungen  
[www.koerperbau.info](http://www.koerperbau.info)

Teilnehmerzahl begrenzt