

High Performance Workshops im TC RW Porz und TC RW Troisdorf

Im Zeitraum der gesamten Sommerferien habt Ihr die Möglichkeit, an zwei Standorten (TC RW Porz und TC RW Troisdorf) die aktuellsten Tennis-Entwicklungen aus Ausbildung und Training kennenzulernen. In kompakten 2-Stunden-Einheiten erarbeitet Ihr unter Leitung von Cheftrainer Alexander Jakubec an der Verbesserung und Verfeinerung eures Spiels.

Alle angebotenen Inhalte und Trainingsthemen u.a. mit folgenden Highlight seht ihr auf der Rückseite:

- Techniktrends der Weltklasse
- Game Based Training (Situatives Technik- und Taktiktraining)
- High Intensity Training (Fitness/Athletik /Cardio Tennis)
- Intensives Doppeltraining
- Mentale Tipps und Tricks

Die Workshop Infos:

- Preis pro Teilnehmer je Workshop: € 28,00
- Die Teilnahme an den Workshops ist unabhängig von der jeweiligen Spielstärke. Ein intensives Training in einer homogenen Gruppe für alle, die ihr Tennis verbessern wollen.

Anmeldung bitte mindestens einen Tag vor Beginn des jeweiligen Workshops ausschließlich per E-Mail an a.jakubec@web.de.

Termine und Standorte siehe Rückseite.

Bitte Namen, Jahrgang und Spielstärke angeben!

Weitere Infos bei Alexander Jakubec unter der o.g. Mailadresse oder unter 0171-2167446.

| Datum | Ort | Thema | Uhrzeit |
|-----------------------|-----------------|--|---------------------------|
| 1. Ferienwoche | | | |
| 16.7.18 | TC RW Porz | Technik der Weltklasse - Grundlinie | 18:00-20:00 |
| 17.7.18 | TC RW Porz | Technik der Weltklasse - Angriff und Verteidigung | 18:00-20:00 |
| 18.7.18 | TC RW Porz | Cardio Fitness und Doppelspaß | 18:00-20:00 |
| 19.7.18 | TC RW Troisdorf | Technik der Weltklasse - Aufschlag und Return | 18:00-20:00 |
| 20.7.18 | TC RW Troisdorf | Technik der Weltklasse - Grundlinie | 18:00-20:00 |
| 21.7.18 | TC RW Porz | Matchanalyse im Rahmen des LK-Turniers (Jugendliche) | ganztägig |
| 22.7.18 | TC RW Porz | Matchanalyse im Rahmen des LK-Turniers (Erwachsene) | ganztägig |
| 2. Ferienwoche | | | |
| 23.7.18 | TC RW Porz | Taktische Tipps und Mentale Tricks-Oncourt | 18:00-20:00 |
| 24.7.18 | TC RW Porz | Modernes Doppeltraining | 18:00-20:00 |
| 25.7.18 | TC RW Porz | Cardio Fitness und Doppelspaß | 18:00-20:00 |
| 26.7.18 | - | - | - |
| 27.7.18 | TC RW Troisdorf | Technik der Weltklasse -Angriff und Verteidigung | 18:00-20:00 |
| 28.7.18 | TC RW Porz | Best of Workshops | 11:00-13:00 / 14:30-16:30 |
| 29.7.18 | TC RW Troisdorf | Best of Workshops | 11:00-13:00 / 14:30-16:30 |
| 3. Ferienwoche | | | |
| 30.7.18 | TC RW Porz | Beinarbeit und Positionen für mein Spiel | 18:00-20:00 |
| 31.7.18 | TC RW Porz | Aufschlagvariationen und Aufschlagtraining | 18:00-20:00 |
| 1.8.18 | TC RW Porz | Cardio Fitness und Doppelspaß | 18:00-20:00 |
| 2.8.18 | TC RW Troisdorf | Taktische Tipps und Mentale Tricks-Oncourt | 18:00-20:00 |
| 3.8.18 | TC RW Troisdorf | Modernes Doppeltraining | 18:00-20:00 |
| 4.8.18 | TC RW Porz | Best of Workshops | 11:00-13:00 / 14:30-16:30 |
| 5.8.18 | TC RW Troisdorf | Best of Workshops | 11:00-13:00 / 14:30-16:30 |
| 6. Ferienwoche | | | |
| 20.8.18 | TC RW Porz | Technik der Weltklasse- Grundlinie (2) | 18:00-20:00 |
| 21.8.18 | TC RW Porz | Technik der Weltklasse -Angriff und Verteidigung (2) | 18:00-20:00 |
| 22.8.18 | TC RW Porz | Cardio Fitness und Doppelspaß | 18:00-20:00 |
| 23.8.18 | TC RW Porz | Taktische Tipps und Mentale Tricks-Oncourt (2) | 18:00-20:00 |
| 24.8.18 | TC RW Troisdorf | Aufschlagvariationen und Aufschlagtraining | 18:00-20:00 |
| 25.8.18 | TC RW Porz | Matchanalyse im Rahmen des LK-Turniers | ganztägig |
| 26.8.18 | TC RW Troisdorf | Best of Workshops | 11:00-13:00 / 14:30-16:30 |