

Verletzungsprävention im Tennis!

„Mobilisation & Kräftigung - Training mit Ina“



**Jeden 2. Freitag /
ungerade Wochen**

Start am **26. September** 2025

10. Oktober 2025

24. Oktober 2025

7. November 2025

21. November 2025

durchgängig, außerhalb der Schulferien

Tennis beansprucht den Körper auf vielfältige Weise -
mit gezielten Präventionsmaßnahmen kann das
Wohlbefinden und das Verletzungsrisiko minimiert
werden. Wer macht mit beim Tennis-spezifischen
Präventions-Training?

20:15-21:15 Uhr
**in der Hans-Thoma Halle in
Warmbach**

Sportkleidung, Sportschuhe, eine Turnmatte und, wenn vorhanden, eine Faszienrolle mitbringen.

Zur Planung bitten wir um Anmeldung über WhatsApp direkt bei Ina (+ 49 160 94689485).

Ab 20 Uhr Einlass in die Halle. Kosten: 5 Euro / Teilnehmer (Freunde des Tennisclubs sind willkommen) oder Trainings-Karte „5+1“ für 25 Euro. Wir freuen uns auf zahlreiche Teilnahme!