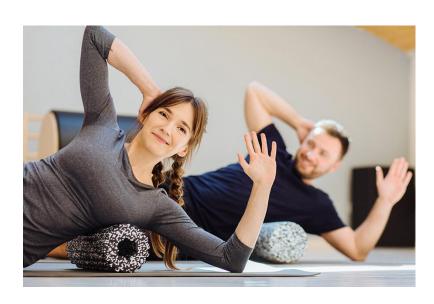
## Verletzungsprävention im Tennis!







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?

## 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

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!