

Ab 20. Mai - Elementarkurs Tennis für Erwachsene

Schnupper-Angebot des TC Mariendorf für Tennis-Interessierte

4 x 90 Minuten mit Friederike zum Preis von **60 Euro**

Ab 20. Mai, Freitags von 17.00-18.30 oder von 18.30–20.00 Uhr



- Methodisch & didaktisch auf Erwachsene zugeschnitten
- Mit richtiger Technik noch mehr Spaß am Tennissport
- Gruppen mit max. 4 Teilnehmern
- Bälle „Dunlop Trainer“ werden gestellt; Schläger bei Bedarf
- 2 weitere Aufbau-Kurse sind nach Absprache möglich

Inhalt der 4 Unterrichtseinheiten (UE) Elementarkurs Tennis:

UE 1:

Einführung: Grunds Schlag Vorhand; Technik & Griffhaltung

UE 2:

Wiederholung Vorhand; Grunds Schlag Rückhand (einhändig oder beidhändig); Technik & Griffhaltung

UE 3:

Wiederholung Vor- und Rückhand; Vorhand Flugball („Vorhand-Volley“); Technik & Griffhaltung

UE 4:

Wiederholung Vorhand, Rückhand, Vorhand Flugball (Volley) Rückhand Flugball („Rückhand Volley“); Technik & Griffhaltung

Inhalt Aufbaukurse: Technik-Anwendung Vorhand, Rückhand, Volleys - Aufschlag (Serve)– Schmetterball (Smash) - Rückhand-Smash – Spezialschläge wie: Stopp, Lob, Dropshot, Topspin-Volley-Vorhand, Slice

Anmeldung und Rückfragen:

Mail: friederikeehret@yahoo.de oder telefonisch: 01 71 – 576 52 55

Bezahlung: Bitte die Kursgebühr in Höhe von 60,- € beim jeweils ersten Kurstermin in bar mitbringen.

Anfänger & Tennis-Interessierte