



AUFBAU-WORKOUT FÜR TENNISPIELER

Bereite dich bei mir im INNENZENTRUM auf den Winter und die Saison 2022 vor.

In einem 10-wöchigen Kurs werden wir mit Krafttraining und sportartspezifischen Übungen deinen Körper auf die kommenden Belastungen vorbereiten.

Das Training beinhaltet ein gezieltes Warm-Up und einen Bewegungszirkel aus Kraft-, Ausdauer-, und Beweglichkeitsübungen und ein kurzes Cool-Down.

ACHTUNG: Die Kursplätze sind auf 10 Personen beschränkt!!

Bei Interesse oder Fragen melde dich einfach telefonisch oder per E-Mail bei mir!

Liebe Grüße

Peter

**BEREITE DICH OPTIMAL
AUF DIE KOMMENDE
SANDPLATZSAISON
VOR**

**MACH MIT BEIM
ZIRKELTRAINING IN
DER GRUPPE**

**START: AM 15.10. –
17.12.2021 IM
INNENZENTRUM**

**10 EINHEITEN Á
1,5 STUNDEN**

**JEDEN FREITAG VON
18:00-19:30**

KOSTEN: 110 €

INNENZENTRUM OG

Rennweg 7
6020 Innsbruck

www.innzentrum.at

0660/31 93 044
peter.heinz-erian@innzentrum.at