

SPIELSTÄRKEN



Einsteiger



Hobbyspieler

> Leistungsklasse 20



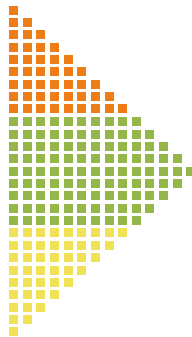
**Guter Hobby- oder
Mannschaftsspieler**

> Leistungsklasse 10



**Turnier- und
Mannschaftsspieler**

< Leistungsklasse 10



TRAININGSANGEBOT

Tennis Basics – schnell und leicht erlernt!

Gezielte **Verbesserung** der folgenden Bereiche:

- | Grundschläge (Rhythmus, Länge, Präzision)
- | Vorhand (Technik + Präzision)
- | Rückhand (Spin + Slice)
- | Aufschlag (Sicherheit + Variationen)
- | Netzspiel (Volley + Smash)
- | Angriffsspiel (ab und vorne)
- | Return und Spieleröffnung
- | Taktiktraining (individuelle Tipps)
- | Beinarbeit
- | Mental off + on Court
- | Spezialschläge (Stop, Lob, RH – Smash)
- | Doppeltraining