

Der Verein

Tennis- und Ski-Club



Tennis in Göttingen



# DONNERSTAGS

**20:00 UHR BIS 21:30 UHR**

## Fitness Training für TSC-Mitglieder

Liebe Sportfreunde, auch in diesem Winter wird ein tennisspezifisches Fitness- & Koordinationstraining angeboten, um fitter und leichtfüßiger in die nächste Sommersaison starten können. Inhalte sind Mobilisation und Stabilisierung der Gelenke, Kraft, Energiebereitstellung, Agilität und Regeneration.

### **Das Training ist für jeden geeignet!**

Um genügend Übungsmaterial bereitstellen zu können, wird darum gebeten sich im Vorfeld anzumelden.

Weitere Informationen Anmeldungen bei:

Bernd Sommer

Tel. mobil: 017621006835

Festnetz: 0551/7700490

Mail: [bernd-sommer@kabelmail.de](mailto:bernd-sommer@kabelmail.de)

**Core Performance**

**Prehab und Balance**

**Elastizität**

**Energiereserven**

**Regeneration**

**KÄTHE-KOLLWITZ-  
SCHULE**

**GYMNASTIKHALLE**

Stadtstieg 15  
37085 Göttingen

Am besten über Schulweg anfahren, dann am Schild der Alfred-Reichwein-Schule in den schmalen Weg einbiegen. Am Ende des schmalen Weges befindet sich ein kleiner Parkplatz.