



# Konditraining

## SpVgg Altenerding Tennis

Schnelligkeit, Koordination, Ausdauer, Kraft  
in 30 Minuten

Eine gute Beinarbeit ist DIE Grundlage im Tennis. Sie ist nicht nur dafür da, um ein Tennismatch „durchzuhalten“, sondern unglaublich wichtig für unsere Grundschläge.

**Sei dabei und mach dich fit für die Punktspielsaison!**

Wann: Mittwochs 16:30 Uhr (U12/U15) +  
17:00 Uhr (U8+U9)

Wo: Tennisplatz

Kosten: 15€ für eine 10er Karte

Das Geld wird vom Konto abgebucht. Ihr bekommt dann eine Stempelkarte, die bis Ende des Sommerbetriebs eingelöst werden kann.

Start: Mittwoch, 10.05.2023

Fragen? [Jugendwart@tennisverein-altenerding.de](mailto:Jugendwart@tennisverein-altenerding.de)