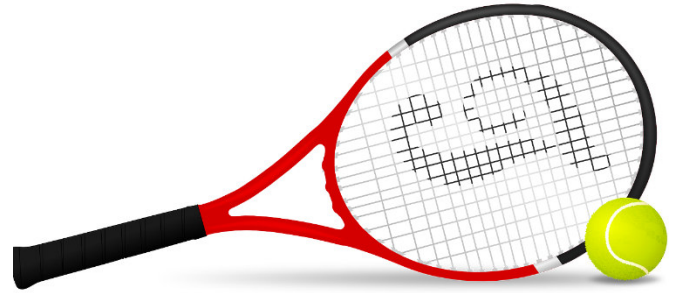




Tenniskurs für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen ab 16 Jahre

Wenn Sie sich sportlich betätigen möchten und dabei nicht nur das übliche Fitnessprogramm absolvieren wollen, sind Sie beim Tennis genau richtig. Lernen Sie in diesem Kurs die Sportart Tennis mit all ihren technischen und taktischen Feinheiten kennen. Die Trainingsschwerpunkte sind Grundschnitte, Volleys, Aufschlag, Beinarbeit, Koordination und Fitness. Tennisschläger und Bälle werden vom Verein zur Verfügung gestellt. Bei schlechtem Wetter besteht die Möglichkeit gegen eine geringe Gebühr in die Halle auszuweichen.



Ein Angebot in Kooperation mit dem Tennisverein Ronshausen e.V.
Die Anmeldung ist ausschließlich über die Volkshochschule möglich!

Ronshausen 232-30269

Christian Höpfner, Tennisanlage Tennisverein Ronshausen e. V., Talweg 3
ab 08.09.2023, 5 x Fr., 18:00-19:00 Uhr, 34 €
Ermäßigung ist nicht möglich.
Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 25.08.2023

Tenniskurs für Anfänger*innen von 8 - 15 Jahren

Bewegung ist ein wichtiger Entwicklungsfaktor. Spielerisch wird die Lust am Bewegen geweckt. Tennis trainiert Beweglichkeit, Schnelligkeit, Gleichgewicht, Reaktionsfähigkeit und Ausdauer. Dieser Kurs schult die koordinativen Fähigkeiten und lehrt den Umgang mit Schläger und Ball. Erste technische Grundlagen werden erlernt. Tennisschläger und Bälle werden vom Verein zur Verfügung gestellt.

Ein Angebot in Kooperation mit dem Tennisverein Ronshausen e. V.
Die Anmeldung ist ausschließlich über die Volkshochschule möglich!

Ronshausen 232-30291

Christian Höpfner, Tennisanlage Tennisverein Ronshausen e. V., Talweg 3
ab 08.09.2023, 5 x Fr., 17:00-18:00 Uhr, 34 €
Ermäßigung ist nicht möglich.
Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 25.08.2023

Weitere Angebote und Anmeldung unter www.vhs-hersfeld.de.