



Tennisspezifisches Yoga - Workout

Mobilität & Flexibilität:

Schnelle Beine und viel Kraft sind zwar schön und gut – führen aber erst mit einer guten Beweglichkeit so richtig zum Erfolg! Leider wird der Beweglichkeit im Tennistraining noch viel zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt. Beweglichkeit, Flexibilität und Mobilität gehören zu den am meisten unterschätzten leistungsspezifischen Faktoren im Sport. Das tennisspezifische Yoga - Workout setzt genau da an: eure Grundmobilität, Flexibilität und das volle Ausmaß an Beweglichkeit wird gefördert, der Körper wieder in eine Balance gebracht und Verletzungen vorgebeugt. Das tennisspezifische Yoga - Workout beinhaltet eine Mischung aus Dehn-, Kraft- und Rotationsübungen, die Flexibilität und Stabilität fördern. Ziel ist es eine gesunde Basis an Mobilität und Flexibilität zu schaffen, die rechte und linke Körperhälfte gleichmäßig zu beanspruchen und in Balance zu halten.

Das tennisspezifische Yoga - Workout startet am Dienstag den 14. Juli 2020

Wann: ab 14. Juli

17:00-18:00 Kinder & Jugendliche

18:15-19:15 Erwachsene

Kurs mit 5 Termine a 60 Minuten

Ab 7 Teilnehmer/innen

Preis: 70,00 - Euro

Wo: Mösle Stadion (bei gutem Wetter, ansonsten Indoor im oberen Tobel 15 in Götzis)

Yogalehrerin: Nicole Scheichl , Ländle Yoga (office@laendleyoga.com, 06606350523)

Anmeldung bitte direkt unter Tennisschule MF per E-Mail an m.forer@tennismania.biz

