

# INTENSIVWOCHE



DANIEL HRUSOVSKY  
Dipl. Tennistrainer

# FÜR ERWACHSENE

Möchtest du deine Technik und dein Spiel verbessern?  
Dann ist die Intensivwoche genau das Richtige für dich.

## Die Intensivwoche hat 5 Themen:

- 1. Vorhand und Rückhand**  
(Beinarbeit und Position)
- 2. Slice und Spin**  
Slice (offensiv und defensiv)  
Spin ( Spintechnik, extr.  
Vorhandspin und  
guter Rückhandspin)
- 3. Volley und Smash**  
(Schlägerhaltung / Technik,  
Beinposition)
- 4. Aufschlag**  
(1. und 2. Aufschlag mit Kick  
oder mit Slice)
- 5. Taktik im Match und  
Training für die  
mentale Stärke**

## Kosten pro Woche:

- 2-er Gruppe** - 1,5 Std. pro Tag  
- 260 Fr.
- 3-er Gruppe** - 1,5 Std. pro Tag  
- 200 Fr.
- 4-er -Gruppe** - 1,5 Std. pro Tag  
- 150Fr.

**Auch Einzeltraining möglich**

## Mögliche Spielzeiten:

8:30 - 10:00  
10:00 - 11:30  
18:30 - 20:00  
20:00 - 21:30

1. Termin 11.07. - 15.07.2022
2. Termin 18.07. - 21.07.2022
3. Termin 25.07. - 29.07.2022
4. Termin 01.08. - 05.08.2022  
(Montag - Freitag)

**Anmeldungschluss:  
bis 04.07.2022**

**Email an: [dh.tenisacademy@gmail.com](mailto:dh.tenisacademy@gmail.com)**



MÜNSTERLINGEN