



## Konzept des offenen Leistungstrainings bei der RTGW:

Schwerpunktmäßig wird Technik, Kraft und Ausdauer mit und ohne Hilfsmitteln, sowie ausgegliederten Trainingseinheiten z.B. Ausdauer- und Konditionstraining im Leistungsklassenbereich jeweils an drei Samstagen im Monat über 2 Zeitstunden mit maximal sechs Teilnehmern pro Gruppe auf beiden Hallenplätzen trainiert.

Abgeschlossen wird der Kurs mit einer Turnier- oder Tennisreise bevorzugt in den Osterferien 2016.



**TRAINIEREN  
WIE EIN  
PROFI?**

**Offenes Leistungstraining bei der RTGW  
Oktober 2015- April 2016  
Samstags von 16.00 – 18.00 Uhr und  
18.00- 20.00 Uhr an drei Samstagen im  
Monat**



### Kosten und Förderung:

#### Für Nicht- Vereinsmitglieder:

92 € mtl. inkl. Hallenkosten

#### Für Vereinsmitglieder:

58,00 € mtl. zzgl. einmalig 39,00 €  
Hallenkosten

### Das Besondere:

- Geringe Gruppengröße
- Verlängerte Trainingszeit
- ZWEI Trainer auf ZWEI Plätzen
- Finanzielle FÖRDERUNG für Vereinsmitglieder