



## ***Fokus på slagteknik***

***Søndag den 9. september kl. 14.00 – 17.00***

***Tennis Club Odense (TCO)***

Trænger du til at få trænet og genopfrisket dine grundlæggende tennisslag? Har du lyst til at gøre det sammen med kvinder fra andre tennisklubber, og under ledelse af kompetente trænere?

Så kom og vær med til en aktiv eftermiddag med fokus på at forbedre dine tennisslag gennem individuelle rettelser samt spilleøvelser i hyggeligt selskab med andre ivrige tenniskvinder på banerne i Tennis Club Odense.

**Formål:** at øge din bevidsthed om slagteknikken og gøre dine tennisslag mere sikre. Fokus på forhånd, baghånd, serv og flugtninger.

**Målgruppe:** kvindelige motionist-spillere over 20 år, som ønsker at udvikle deres tennisspil gennem systematisk træning.

**Program:**

Vi mødes præcis kl. 14.00 på banen omklædte og klar til opvarmning. Herefter får alle på skift instruktion ved trænerne og spilleopgaver på de andre baner.

Undervejs en frugtpause og til slut evaluering over kaffe/te og sandwich.

**Pris:** 150.- inkl. kaffe/te, sandwich og frugt.

**Tilmelding på [www.ftutennis.dk](http://www.ftutennis.dk) – senest onsdag d. 5. september 2018**

**Antal pladser:** Min. 6 – max. 16

**Trænere:** Sandie Sørensen og Marie Schäfer

Kontaktperson: Sandie Sørensen på mail: [sandie-soerensen@outlook.com](mailto:sandie-soerensen@outlook.com)

TCO: <http://www.tennisclubodense.dk/> - Kontaktperson: Kirsten Habicht – mobil: 5130 5964

Vi glæder os til at se jer - med sportslige hilsner

Birgit, Agi & Sandie (Det Fynske Kvindetennisudvalg)

