

Hagen, den 25.03.2020

Digitaler Trainingsplan

Liebe Mitglieder,

um auch in der Zeit ohne Tennis weiterhin fit zu bleiben, stellt der Vereinstrainer Benedikt Klenke verschiedene Fitness- und Athletikvideos kostenlos zur Verfügung. Die Videos, welche u.a. gezielt auf die Tennismuskulatur ausgerichtet sind, können unter dem Link (siehe unten) jederzeit abgerufen werden. (Im Laufe der Zeit folgen weitere Videos.)

Außerdem besteht die Möglichkeit an einer „Fitnesschallenge“ teilzunehmen und dabei kleine Preise zu gewinnen. (Details in den Videos.) Weitere Infos bei Benedikt Klenke. (01722725946 / benedikt_klenke@yahoo.de)

Viele Grüße und bleibt gesund!

Lukas Heinemann (Jugendwart)

<https://www.dropbox.com/sh/ui1qhxxl99noyop/AAD-CaIASBXkIPf2vJNKWlOua?dl=0>