

Intensiv-Trainingscamp in den Osterferien



In der zweiten Woche der Osterferien absolvierten 10 Jugendliche ein leistungsorientiertes Tennis-Intensivcamp. Unter Leitung des Trainerteams Benedikt Klenke und Tim Wöllmann wurden die Jugendlichen auf die Sandplatzsaison vorbereitet. Neben der Förderung von Sicherheit und Präzision des Schlagrepertoires wurde mit gezieltem Kraft- und Stabilisationstraining auch an den körperlichen Grundlagen gearbeitet. Hinzu kamen Übungseinheiten zur Stärkung der Ausdauer nach dem HIT-Verfahren.

Bis auf einen Tag, an welchem das Training in die Halle verlegt werden musste, spielte das Wetter mit und ermöglichte Freilufttennis. Für alle Teilnehmer wurden während der gesamten Zeit die Getränke gestellt, das gemeinsame Mittagessen wurde in der Kantine des Polizeipräsidiums eingenommen.