

# Durch richtiges Bewegungsklernen zur optimalen Leistung!

---

## Referent

André Maier

B-Trainer Leistungssport WTB und Swiss Tennis, Kondition A Swiss Tennis und Swiss Olympic /Athletik,

Trainer A-Lizenz, Übungsleiter Ballschule Heidelberg, ehemals LK 1 Spieler (2.Bundesliga)

## Termin und Ort

Samstag, 20.11.2021, 10.00 Uhr bis 13.00 Uhr

WG-Halle 6 - 7, Adenauerallee, Biberach



## Inhalt

In jeder Sportart geht es darum, allgemeine und spezifische Bewegungsmuster zu trainieren, um die Leistung zu optimieren. Auf was ein Trainer genau achten sollte, um seinen Athleten an die optimale Bewegungsausführung heranzubringen, zeigt diese praxisorientierte Schulung. Anhand von praktischen Beispielen aus dem Tennissport werden auch Vergleiche zu anderen Sportarten gezogen. Ein interdisziplinärer Erfahrungsaustausch ist erwünscht.

## Kosten

15 Euro