



<https://blz.li/4bo8>

ERFOLGREICHE AUFTAKTVERANSTALTUNG VON ?TENNIS AND MIND? BEIM TSV RETHEN

Veröffentlicht am 23.06.2020 um 12:07 von Redaktion LeineBlitz

Die Auftaktveranstaltung des Workshops "Tennis and Mind", die am 13. Juni auf den neuen Tennisplätzen des TSV Rethen stattfand, stand unter einem guten Stern. Die angekündigte Gewitterfront mit Starkregen machte einen großen Bogen um Rethen. Dementsprechend war auch die Stimmung bei den Tennisspielern sonnig und ausgelassen. Insgesamt 24 Teilnehmer waren der Einladung der Tennistrainerin und Vereinsmitglied des TSV Rethen, Nicky Frädermann, und dem Fitnesstrainer und Mentalcoach, Michael Werk, gefolgt. Mit dem Ziel, sich neben klassischen Tennisübungen ganzheitlich mit tennisspezifischem Fitness- und Mobilitätstraining und mentalem Training auf die Herausforderungen sowie die notwendige Flexibilität auf dem Platz vorzubereiten.



Nach jeweils drei Stunden Training mit Musik, Kurzhanteln, Yogamatten, viel Körpereinsatz und natürlich auch Tennisschlägern äußerten sich die Teilnehmer beider Gruppen durchweg zufrieden und motiviert - auch wenn sicherlich die eine oder andere neben vielen neuen Erkenntnissen etwas Muskelkater als Erinnerung an den Workshop mit nach Hause nehmen werden. Aufgrund des positiven Feedbacks planen die Veranstalter weitere Veranstaltungen dieser Art mit neuen Modulen. Informationen folgen über die website des TSV Rethen "tsvrethen-tennis.de", Kontakt bei Nicky Frädermann unter Telefon (01 59) 01 64 37 97 sowie tennisandmind@web.de.