

# TENNIS-WINTER-KONDITIONS TRAINING

## Für ERWACHSENE & JUGENDLICHE des TC Sparkasse Ebbs

Der Tennisclub Sparkasse Ebbs bietet für alle Erwachsenen diesen Winter (2025-2026) ein kostenloses Winter-Konditionstraining an.

Die Teilnahme ist für alle **ERWACHSENEN** und **JUGENDLICHE** des TC Sparkasse Ebbs.

Keine Anmeldung erforderlich, bitte einfach zur Mehrzweckhalle in Ebbs kommen.

Durchgeführt wird das Training von Tamara Jäger (Sportlehrerin).



### Muss ich mich anmelden?

- ⇒ Nein - Komme einfach zur Mehrzweckhalle Ebbs.  
Ebbs | Wildbichler Str. 34. | Eingang hinten im Schulhof.

### Was muss ich zum Konditionstraining mitbringen?

- ⇒ Hallenschuhe
- ⇒ Sportkleidung
- ⇒ Trinkflasche

### Wöchentliche Termine für das Konditionstraining sind:

Jeweils Donnerstags von 19:00 bis 20:00.

Die Einheiten sind jeweils 60 min lang.

- Aufwärmen / Dehnen
- Übungen zur Koordination und allgemeinen Fitness
- Abwärmen / Dehnen

In den Schulferien findet kein Konditionstraining statt.

Der erste Termin ist am:

**Donnerstag 13. Nov 2025**

