



# Tennisschule

## Wettkampf Athletik- & Konditionstraining

Steigere deine Athletik und deine Fitness, um gezielt dein Tennisspiel zu verbessern!

In Zusammenarbeit mit dem privaten Fitnessraum **Fit2Day** im Zollikerberg ermöglichen wir auch in der Wintersaison ein umfangreiches Konditionstraining.

---

### Was euch erwartet:

Variationsreiches, tennisspezifisches, sowie allgemeines Athletiktraining in den Bereichen Schnelligkeit, Ausdauer, Kraft, Mobilität und deren Mischformen!

### Mögliche Zeiten (25. Oktober 2022 bis 22. April 2023, 22 Trainingswochen):

Montags:	12.00- 17.00 Uhr
Dienstags:	18.00- 21.00 Uhr
Donnerstags:	18.00- 21.00 Uhr
Am Wochenende:	Auf Anfrage

**Wo:** **Fit2Day Studio in Zollikerberg**

**Trainer:** Ilya Mishchenko & Vanesa Papas (Tennis- und Konditionstrainer)

**Anmeldung:** Via Whatsapp oder E-Mail an Ilya (076 739 27 84/ [ilya-tennis@hotmail.ch](mailto:ilya-tennis@hotmail.ch))

### Preise:

	<b>60 Minuten</b>	<b>90 Minuten</b>
Kinder & Junioren (mind. 5 pro Gruppe)	Fr. 590.- pro Person <i>für 22 Trainingswochen</i>	Fr. 885.- pro Person <i>für 22 Trainingswochen</i>
<b>Erwachsene (Preise pro Stunde):</b>		
Privat	Fr. 110.- pro Person	Fr. 165.- pro Person
Halbprivat	Fr. 55.- pro Person	Fr. 82.- pro Person
Im 3er Team	Fr. 38.- pro Person	Fr. 57.- pro Person
Im 4er Team	Fr. 28.- pro Person	Fr. 42.- pro Person

*Die Versicherung ist Sache der Teilnehmer.*

Stand: Mai 19