

Erfahrener B-Tennistrainer und B-Personal Trainer sucht ab sofort Einzelpersonen/Paare/Gruppen mit Interesse an ganzheitlichem Tennis- und Fitnessstraining

Meine Trainings- und Beratungsangebote beinhalten:

- **Ganzheitliches Trainingskonzept "Body & Soul Tennis"**
 - inkl. kostenloser Schnupperstunde mit Trainings-Anamnese und persönlicher Zieldefinition
 - Erstellung individueller Trainingspläne und Saisonvorbereitungskonzepte
- **Modernes Tennistraining nach der US.TA Trainingsphilosophie "Play and Stay" und der "Easy-Tennis"-Technik**
 - alle Altersklassen, Anfänger, Fortgeschrittene, Turnierspieler, Einzel- und Gruppentraining
 - Persönliche Talentförderung mit ganzheitlicher Betreuung
- Fitness- und Ausdauertraining inkl. Kraftausdauer und Schnellkraft - angepasst an Trainingslevel und Ziele im Tennissport
- Ergänzende Trainingsinhalte für Koordination, Mobilisierung und Verletzungsprävention
- Persönliche Programme für mentale Stärke und Fokussierung in Training und Match
- Ernährungsanalyse und -beratung

*Alle Leistungen sind als **Einzelstunden** oder als **Programme für die gesamte Saison** buchbar (mit interessanten Rabatten).*

Termine und Kosten auf Anfrage

Bei Interesse freue ich mich über Ihre Nachricht an die unten genannten Kontaktdaten:

Body & Soul Tennis

Florian Spribille

Zertifizierter B-Tennistrainer / B-Personal Trainer

E-Mail: pmfs04@web.de

Mobil / WhatsApp: 0049-1777068150



GANZHEITLICHES TENNIS- UND FITNESSTRAINING



Anfänger Fortgeschrittene
Turnierspieler

Einzel- und Gruppentraining

Ausdauer & Fitness

Schnellkraft und Kraftausdauer

Koordination & Mobilisierung

Ernährungsberatung

mentale Stärke & Fokussierung



**Florian
Spribille**

Zertifizierter B-Tennistrainer /
B-Personal Trainer

Ganzheitliches Tennis-
und Fitnessstraining

Thomas-Mann-Str 3
68799 Reilingen
pmfs04@web.de

