



# TC WEISS-ROT BODY FIT DAY

## “PART ONE”

### POWERED BY LAURA SIEGEMUND

**17. Oktober 2020 von 10.00 bis 12.00 Uhr**

#### **WAS?**

Athletik Training mit Frieder und Kai Schömezler

#### **FÜR WEN?**

10.00 – 11.00 Uhr für jugendliche Mitglieder im Alter von 8 bis 11 Jahre.

11.00 bis 12.00 Uhr für jugendliche Mitglieder im Alter von 12 bis 18 Jahre. Für Eltern sollte das Zuschauen ein „Muss“ sein.

#### **WO?**

In der Tennishalle TC Weiß-Rot Stuttgart

#### **KOSTEN?**

Es fallen keine Kosten an. Die Veranstaltung wurde durch Laura Siegemund gespendet. Liebe Laura, an dieser Stelle nochmals einen herzlichen Dank!

#### **WARUM?**

Um mit dieser Aktion für ein kontinuierliches Athletik Training im Winter zu werben. Ein solch gezieltes Training mit Bestandserhebung, Hausaufgabenerteilung, Tests und Betreuung muss zu einem „Muss „werden!

#### **WIESO PART ONE?**

Weil es einen Part two gibt! Am Nachmittag wird ein Schaukampf zwischen Florian Mayer und Michael Berrer stattfinden. Danach wird Flo und Michi Tips für mentales Training und Fitnesstraining geben. Für den Part two kommt eine separate Ausschreibung.