



2025

FIT, GESUND & LEISTUNGSSTARK DURCH DIE SAISON

Tennisspezifisches Athletiktraining...

Verbessert Schnelligkeit, Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer, was direkt die Spielleistung steigert. Es hilft, Verletzungen vorzubeugen, indem es muskuläre Dysbalancen ausgleicht und die Stabilität von Gelenken und Rumpf erhöht. Zudem stärkt es die mentale Belastbarkeit und ermöglicht ein konstant hohes Leistungsniveau während langer Matches. Auch Profispieler wie Alexander Zverev integrieren gezieltes Athletiktraining fest in ihren Trainingsalltag, um ihre körperliche Leistungsfähigkeit zu optimieren und auf höchstem Niveau konkurrenzfähig zu bleiben.

Als Sportwissenschaftler, aktiver Sportler und Trainer mit über 10 Jahren Trainingserfahrung verfüge ich über umfassende Kenntnisse im Athletiktraining, die ich gezielt in die Betreuung und Leistungsentwicklung meiner Athleten einbringe.

Laufender Gruppenkurs für Erwachsene – immer **mittwochs** von **19:30 bis 20:30** Uhr in der Tennishalle auf dem Gelände des TC Rot-Weiß. Eine Schnupperstunde ist nach Absprache jederzeit möglich.

EhrlichFit

Sport-Gesundheit-Events



**ATHLETIKTRAINING MIT
TENNISBEZUG**

**EINZEL- SOWIE
GRUPPENTRAINING**

**BREITEN- BIS
LEISTUNGSPORT**

**INDIVIDUELL
ABGESTIMMTE
TRAININGSPLANUNG
UND -STEUERUNG**

**FLEXIBLE
TRAININGSZEITEN**

**PREISE UND WEITERE
INFORMATIONEN AUF
ANFRAGE**

EHRlichFIT
Julian Ehrlich
Sportwissenschaftler

Info.ehrlichfit@gmail.com

0172 5626342