

# DAS NEUE TCW ATHLETIK TRAINING

FIT | STARK | BEWEGLICH



**HERZLICH WILLKOMMEN  
BEI DEINEM TEAM  
MIT VIEL ERFAHRUNG**

**DEIN TRAINING:  
INDIVIDUELL, VIELSEITIG  
UND EFFEKTIV**



Wir freuen uns auf Dich. Vom Youngster bis zum Senior – ob Breiten- oder Leistungssport. Auf alle, die an sich arbeiten und systematisch besser werden wollen. Die Freude über die eigenen Fortschritte und mehr Lebensqualität kannst Du nur erleben, wenn wir uns kennenlernen!

#### **Kai Schömezler** (links)

Master of Science Sportwissenschaft (Uni Tübingen)  
Betreuung von Nachwuchskader Spielern (DTB, WTB) mit Erfahrung in Trainingstherapie / Reha

#### **Martin Brenner** (mitte)

Diplom-Sportwissenschaftler (Uni Stuttgart) und DOSB-Athletiktrainer | Ex-Bundestrainer Athletik Damen (DTB) mit Erfahrung u.a. am Olympiastützpunkt

#### **Frieder Schömezler** (rechts)

Mentor & Impulsgeber | Sportartenübergreifende Expertise als Ex-Profifußballer und Trainer u.a. im Tennisteam von Anastasija Myskina und Simon Greul

Dein Körper verdient alle Aufmerksamkeit. Investiere gezielt in deine Beweglichkeit, Kraft und Stabilität, damit deine Fitness und auch dein Tennis besser werden. Wir haben für jeden Bedarf das passende Format und bringen es mit deinen persönlichen Zielen in Einklang. Starte durch, hier sind die Optionen.

#### **Mannschaftstraining**

Abgestimmt auf Teamziele & Saisonverlauf

#### **Einzel- und Kleingruppen**

1–3 Personen, individuell angepasst. Gruppenwünsche werden berücksichtigt

#### **Themenspezifische Kurse**

Beinarbeit | Schulterprävention | Core & Rücken

#### **Fitnesskurse**

Fit fürs Tennis | Get Strong | Cardio Fit | Mobility



Für die richtige Einstufung und Anmeldung ist uns dein Alter, Fitnesslevel & Erfahrung wichtig. So finden wir das passende Trainingsformat bzw. die beste Gruppierung.

**FITNESS MIT SYSTEM FÜR ALLE ALTERSKLASSEN**

**Anmeldung über die TCW-App | Members first!**

Weitere Infos & Kontakt: [athletik@tcweissenhof.de](mailto:athletik@tcweissenhof.de)

