

Alexander-tekniikkaa tennispelaajille



Kurssi ei korvaa tennisvalmennusta. Sen sijaan kehität koordinaatiotasi, tasapainoasi ja liikkumistasi.

Kurssilla on opetusta kolme kolmen tunnin jaksoa. Kahdella ensimmäisellä kerralla tutkitaan tekniikan peruseriaatteita ja kolmannella kerralla sovellamme niitä tennislyönteihin, valmistautumisessa syöttämiseen ja syötön palauttamiseen sekä lyönteihin vastaamiseen.

Ks. lisätietoa Alexander-tekniikasta www.finstat.fi tai www.stat.org.uk

Kurssiajat ja -paikat:

Ensimmäiset kerrat Itäportti 1 D, Espoo (Olari)

pe 22.5. klo 17 – 20 ja

la 23.5. klo 13 – 16,

viimeinen kokoontuminen

su 24.5. klo 13– 16 Olarin tennishallissa.

Yhteensä 9 tuntia. Kurssimaksu 80 €. Ryhmäkoko 4-6 henkilöä.

Ilmoittautuminen viimeistään 19.5. sähköpostitse

pirkko.havukainen@gmail.com , puh. 045 124 0622 tai

www.facebook.com/AlexanderOpettajaPirkkoHavukainen.