

# Trainingstag am 29. April 2023 zum Saisonauftakt

mit Andreas Beck, Michael Berrer, Sascha Stiefel, Sergej Schwarz und Stefan Raschke



**Andreas Beck**



**Michael Berrer**



**Sascha Stiefel**



**Sergej Schwarz  
Stefan Raschke**

## Perfekt vorbereitet in die Saison 2023

Exklusives Angebot für alle Mannschaftsspieler der Tennisfreunde Birkenhard

Wir machen es wieder: Nachdem der Trainingstag im letzten Jahr so gut ankam, setzen wir auch 2023 auf eine professionelle Saison-Vorbereitung. Dafür haben wir ein tolles Team gewinnen können. Gemeinsam mit Andreas Beck trainieren Euch Michael Berrer, Sascha Stiefel und Stefan Raschke. Zusätzlich kümmert sich Sergej Schwarz speziell um Eure Fitness - denn was nutzt die beste Technik, wenn einem im entscheidenden Moment die Puste ausgeht?

**1**

### MENTALE STÄRKE

Michael Berrer erklärt, worauf es ankommt

**2**

### TECHNIK

Das Trainer-Team Berrer, Beck, Raschke und Stiefel zeigt, wie's geht

**3**

### FITNESS

Sergej Schwarz bringt Euch in Fahrt

## Das Trainer-Team

**Andreas Beck** war die Nummer 33 der Welt und ebenfalls Davis Cup-Spieler. 2009 erspielte er sich fünf Titel auf der ATP Challenger Tour. Heute ist er Verbandstrainer beim WTB.

**Michael Berrer** erreichte in seiner Profi-Karriere den 42. Platz der Weltrangliste und spielte im Davis Cup für Deutschland. 2015 gelang es ihm beim ATP-Turnier in Doha, gegen Rafael Nadal zu gewinnen. 2016 spielte er sein letztes Match als Profi - und gewann dieses als Deutscher Meister.

**Sascha Stiefel** wurde mit seiner Mannschaft beim TC Sissach nicht nur Schweizer Meister, sondern auch Europameister. 2011 holte sich der Ex-Bundesligaspieler den Titel Europameister im Doppel in Seefeld und Baiersbronn.

**Sergej Schwarz** siegte schon in seiner Jugend bei zahlreichen nationalen Turnieren. Als Spieler bei den Herren des TC Ravensburg gelang es seiner Mannschaft in die Württemberg Liga aufzusteigen. 2011 gründete er seine eigene Tennisschule und ist seither ein gefragter Trainer.

**Stefan Raschke** war in seiner Jugend die Nummer 1 in Schwaben, Top 10-Spieler in Bayern sowie lange unter den Top 100-Spielern in Deutschland.



Heute ist er Cheftrainer beim TC Ravensburg und absolviert eine Ausbildung zum DTB A-Trainer.

**„Es führt kein Weg an harter Arbeit vorbei. Genieße sie. Man muss die Stunden investieren, denn es gibt immer etwas, das man verbessern kann.“**

Roger Federer

In diesem Sinne: Nutzt die Chance, einen Tag mit einem Top Trainer-Team zu arbeiten - damit die Saison 2023 genauso erfolgreich wie die vorangegangene wird. Da die Anzahl der Teilnehmer begrenzt ist, zögert nicht zu lange und meldet Euch schnell an!

## AUF EINEN BLICK

**Ort:** Anlage der Tennisfreunde Birkenhard e.V.

**Teilnehmer:** maximal 24 Spieler

**Zeitplan:** 9.00 bis 13.30 Uhr

**Kosten:** 50€ (inkl. Mittagessen)

**Anmeldung** unter [1.Vorstand@tf-birkenhard.de](mailto:1.Vorstand@tf-birkenhard.de)

**Wichtig:** Die Teilnehmer werden in Gruppen eingeteilt, sodass jeder sowohl auf dem Platz als auch beim Fitness-Training ideal betreut werden kann. Bitte beachtet, dass die Anmeldung verbindlich ist. Nach der Anmeldung erfolgt der Einzug der Kosten durch den Kassenwart.