

**FIT
IN DIE
SAISON**



5. Trainingstag am 25. April 2026

Es ist wieder soweit: Wir trainieren mit Michi Berrer. Der ehemalige ATP-Spieler erreichte 2010 sein bestes Einzel-Ranking mit Platz 42. Zudem feierte er Erfolge im Doppel und war Teil des deutschen Davis-Cup-Teams - und zuletzt brillierte er bei der Ischgl Trophy. Das Trainer-Team wird dieses Mal von Bernd Elshof unterstützt. Bernd ist DTB-Athletiktrainer, WTB-Referent für Training und Ausbildung und ehemaliger Regionalliga-Spieler in Bad Schussenried. Selbstverständlich sind André Maier von der Tennisakademie Maier sowie der ehemalige Europameister Sascha Stiefel wieder mit von der Partie.

Markus Bertele kümmert sich wieder um unser Gleichgewicht der dritten Körperebene, die Konzentration, Fokussierung und Merkfähigkeit sowie Handlungssicherheit und -schnelligkeit. Dafür setzt er auf KINSPORTH, das körperliches Training mit Kinesiologie und Meridianenergien der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) kombiniert.

Du möchtest mitmachen? Die Anzahl der Teilnehmer ist begrenzt, also melde Dich schnell für unseren Trainingstag an unter: 1.vorstand@tf-birkenhard.de oder telefonisch unter 0171/6956737. Die Kosten für den kompletten Trainingstag: 99,- Euro. Inklusive Mittagessen und Event-T-Shirt.

Die Trainingszeiten sind von 08:30 Uhr bis 13.30 Uhr.

WEITERE INFORMATIONEN UNTER WWW.TF-BIRKENHARD.DE