

# MEHR ATHLETIK FÜR IHREN TENNISCLUB

MODERNES ATHLETIKTRAINING  
FÜR DIE TENNISJUGEND

Mit LAK-Athletics ergänzen Sie das Training in Ihrem Tennisverein um professionelles Athletiktraining – speziell für die körperliche Entwicklung Ihrer Nachwuchsspieler.





# ATHLETIKTRAINING VOM DTB-ATHLETIKTRAINER

Hinter LAK-Athletics steht Vladimir Köck, Athletiktrainer DTB, Personal Trainer und Ernährungsberater.

Seit über 15 Jahren arbeitet er im Bereich Training, Fitness und Leistungsentwicklung mit Menschen unterschiedlichster Leistungsniveaus – vom gesundheitsorientierten Training bis hin zu ambitionierten Sportlern.

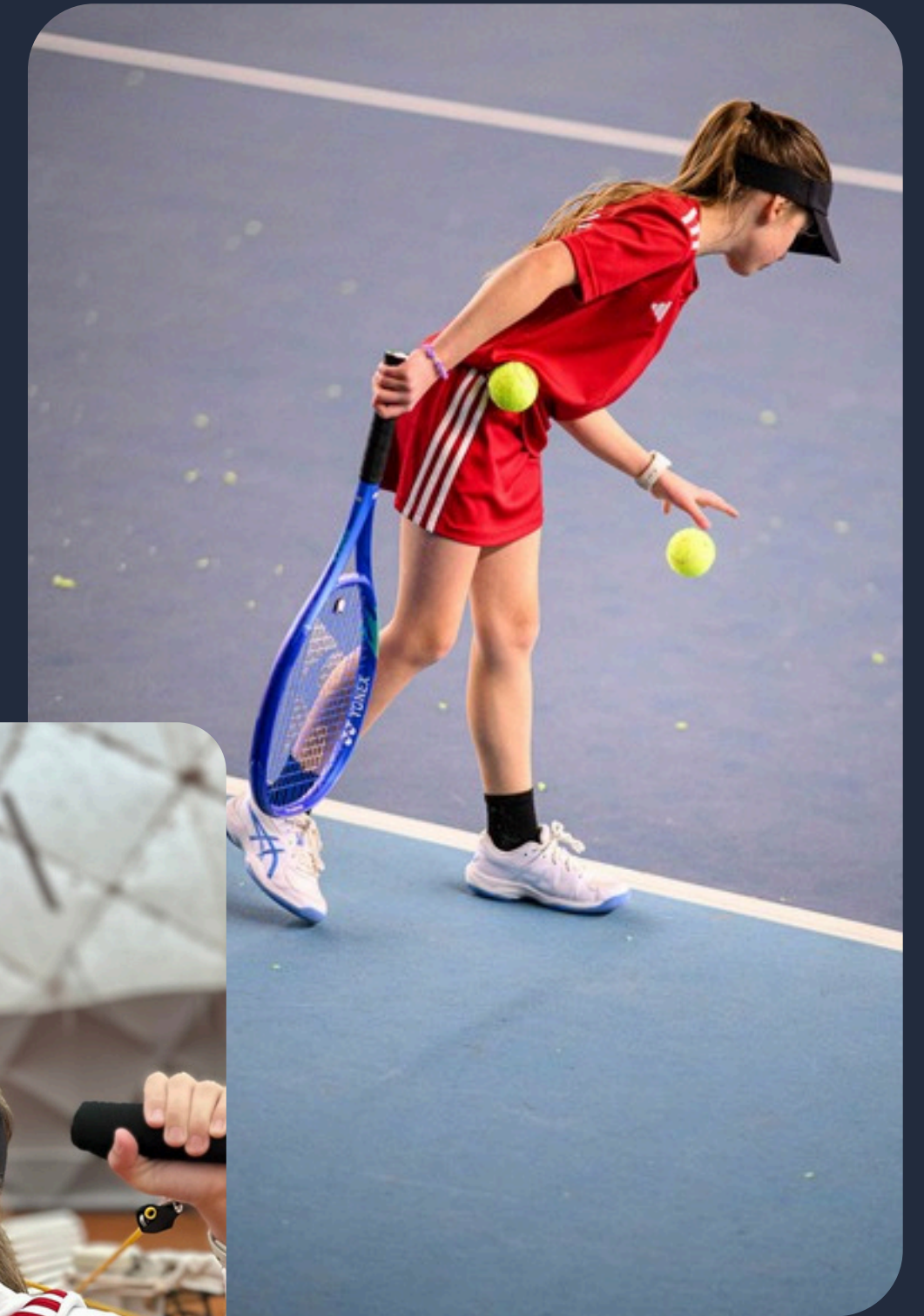
Sein Fokus liegt heute auf der athletischen Entwicklung von Tennisspielern: mit Trainingsmethoden, die gezielt Schnelligkeit, Stabilität, Beweglichkeit und Belastbarkeit verbessern.

# TECHNIKTRAINING ALLEIN REICHT IM MODERNEN TENNIS NICHT MEHR AUS

Der moderne Tennissport stellt hohe Anforderungen an Schnelligkeit, Stabilität und Bewegungsqualität.

Im Vereinsalltag liegt der Fokus meist auf Technik, Taktik und Spielpraxis. Die gezielte athletische Ausbildung erfordert jedoch spezielles Know-how.

**LAK-Athletics ergänzt Ihr Tennistraining genau in diesem Bereich.**





# ATHLETIKTRAINING ALS MEHRWERT FÜR IHREN TENNISVEREIN

Strukturiertes Athletiktraining verbessert nicht nur die Leistungsfähigkeit Ihrer Spieler – es stärkt auch deren körperliche Belastbarkeit.

Durch mehr Stabilität, eine kräftigere Muskulatur und bessere Bewegungsabläufe können typische Verletzungen im Tennissport wirksam vorgebeugt werden.

Für Ihren Verein bedeutet das: gesündere Spieler, eine bessere körperliche Entwicklung im Nachwuchsbereich und ein modernes, attraktives Trainingsangebot für Ihre Mitglieder.

# SO SIEHT MODERNES ATHLETIKTRAINING AUS

Das Training ist abwechslungsreich, dynamisch und altersgerecht aufgebaut.

Spieler arbeiten mit Koordinationsübungen, Schnelligkeitsdrills, Stabilisationstraining und funktionellen Kraftübungen.

Das Ziel ist nicht reines Krafttraining – sondern eine vielseitige athletische Entwicklung, die perfekt zum Tennissport passt.



# ATHLETIKTRAINING DIREKT IN IHREM VEREIN

LAK-Athletics bietet Vereinen flexible Trainingslösungen für ihre Nachwuchsspieler.



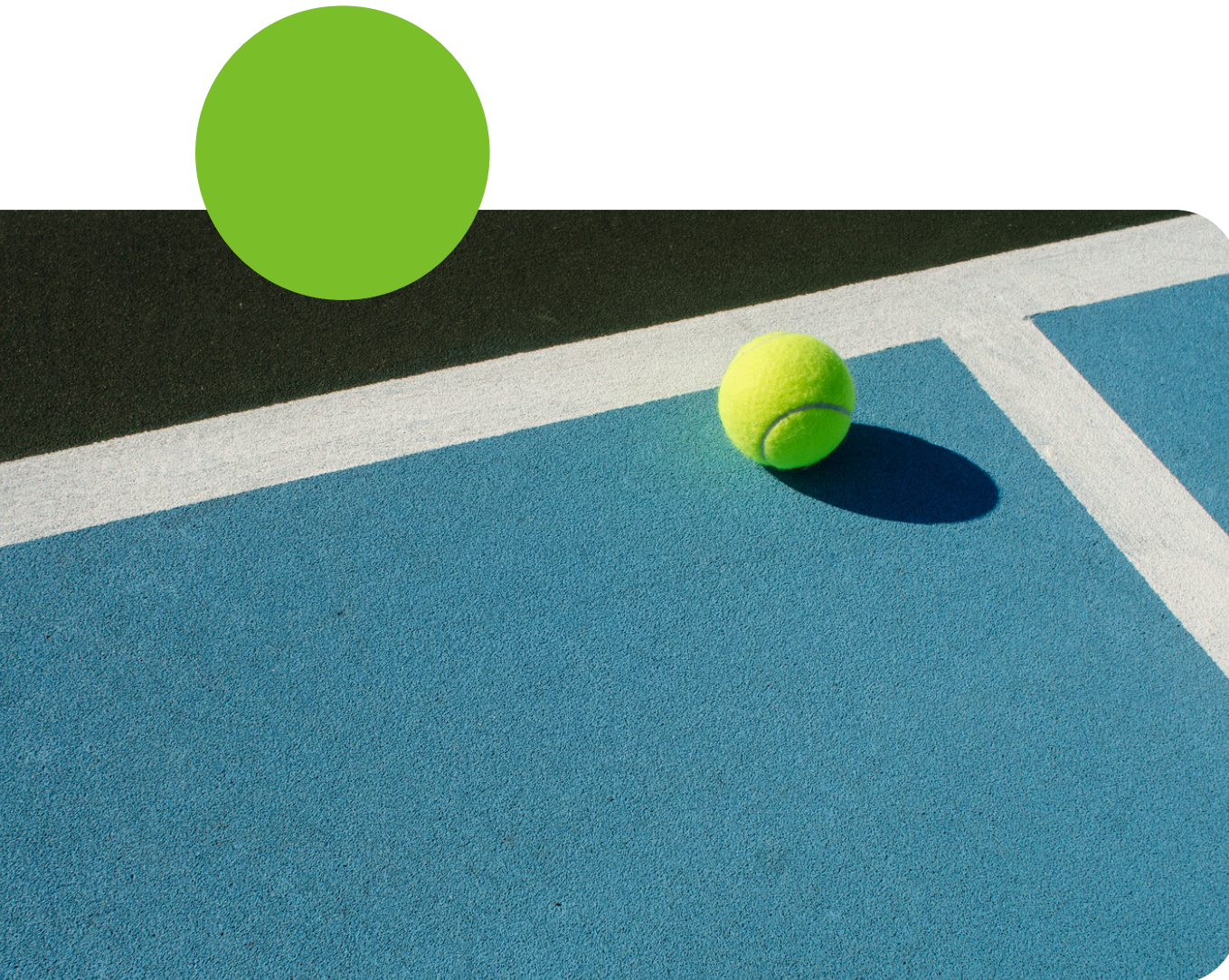
Die Einheiten finden in kleinen Gruppen statt und lassen sich unkompliziert in den bestehenden Trainingsplan integrieren.



So entsteht ein zusätzlicher Baustein in der sportlichen Ausbildung der Jugendlichen.



# GEMEINSAM DIE NÄCHSTE GENERATION VON TENNISPIELERN ENTWICKELN



Athletiktraining bildet die Grundlage für langfristige Leistungsentwicklung, gesunde Bewegungen und erfolgreiche Spieler.

LAK-Athletics unterstützt ihren Verein dabei, genau diese Grundlage für ihre Nachwuchsspieler zu schaffen.

**Jetzt unverbindlich Kontakt aufnehmen.**

# VLADIMIR KÖCK

**TELEFON**

0176-56029759

**ADRESSE**

RICHARD-WAGNER-STR. 1  
50674 KÖLN

**E-MAIL**

INFO@LAK-ATHLETICS.DE

