

Boost Din Serv

Serv Hårdere Med Biomekanik
& Fysisk Træning

Torsdag d. 4.
September
kl. 17.00-20.00

Tilmeld dig eventet til
[her](#) senest
mandag d. 1.
september

Velkommen til 'Boost Din Serv'.

Et spændende foredrag, der dykker ned i
biomekanikken bag en stærk tennisserv
og præsenterer effektive træningsmetoder.

Drømmer du om en mere kraftfuld serv?

Vi inviterer dig til en workshop, hvor vi går i dybden
med teknikken bag serven og viser, hvordan du kan bruge
fysisk træning til at forbedre din serv og mindske risikoen for skader.

Uanset om du er motionist eller elitespiller, vil denne workshop give dig
inspiration og konkrete værktøjer til at styrke dit spil.

SERVEANALYSE: Efter et foredraget vil der være hyggeligt spil på banerne samtidig
med, at man kan få lavet en individuel biomekanisk analyse af sin serv.

Du modtager personlig feedback samt en skriftlig opsummering med specifikke
anbefalinger, så du kan arbejde målrettet videre. Nærmere info følger på dagen.
Vi glæder os til at se dig til en inspirerende og udbytterig dag!

Anders Lagerberg

Cand. Scient. Idræt Humanfysiologi

Bach. opg. Tennisservens Biomekanik

Tennis- og Fysisk Træner

