

Paul Daniel Ricar

Head Coach/Tennisschule Ricar

DTB A-Trainer

PTR Professional

Cardio-Tennis Trainer

Functional Trainer

Personal and Group TRX Suspension Trainer

Zertifizierter Trainer Heidelberger Ballschule



## Die Gebote der Tennisschule

- 1.** Ich komme immer **10-15 min.** vor dem Training auf die Anlage und wärme mich mit Seilspringen und Laufen auf.
- 2.** Ich sage allen **„Hallo“**, wenn ich auf den Platz gehe und **„Tschüss“**, wenn ich wieder gehe!
- 3.** Ich habe immer etwas zu trinken + Snacks (Bananen, Riegel...) dabei!
- 4.** Ich **nehme alle Flaschen und Müll wieder mit vom Platz!**
- 5.** Ich **werfe keinen Schläger** und **schieße nicht** mit dem Ball in der Gegend herum!
- 6.** Bei **langen Haaren** habe ich eine Kappe oder Stirnband!
- 7.** Ich habe **immer** Tennisschläger, Schuhe, Handtuch und Umzihsachen dabei!
- 8.** Ich gehe **erst vom Platz**, wenn **alle** aus meiner **Gruppe fertig**, der Platz und die Linien gemacht und alle Bälle gesammelt sind!
- 9.** Wir sind ein Team, wir unterstützen uns gegenseitig und sind immer nett zu unseren Spielpartnern.
- 10.** Es kommt nicht darauf an, ob wir gewinnen, sondern wie wir das Spiel spielen. Lasst uns fair und mit Anstand spielen, dann sind wir immer der Gewinner.

### Und zuletzt

**11. Die Trainer haben immer recht!** 😊😊😊

***Bei Nichteinhalten der Gebote dürfen sich die Trainer „kleine Strafen“ für***

***euch ausdenken.....*** 😊

Adresse:

Wolfratshausenstr.28

81379 München

Germany

[www.tennisschule-ricar.com](http://www.tennisschule-ricar.com)

Kontakt:

Tel: +49(0) 89 71668281

Mobile: +49(0) 172 8931051

Fax: +49(0) 89 17929493

E-Mail: [info@tennisschule-ricar.com](mailto:info@tennisschule-ricar.com)