

Die perfekt gepackte Tennistasche

Was sollte in die Tasche hinein? 1-22 nach Priorität und Spielstärke geordnet.
1-10 sollten alle dabei haben:

1. Tennisschläger
2. Trinkflasche
3. Tennisbälle
4. Powerriegel
5. Kleines Handtuch (Schweiß)
6. Duschzeug
7. Mütze, Schildkappe oder Stirnband (Sonne), evtl. Sonnenbrille
8. Schweißbänder
9. Springseil (Kunststoff)
10. Taschentücher
11. Jonglierbälle 3x
12. Thera-Band
13. Obergriffband

Für die Turnierspieler sollten zusätzlich in die Tennistasche.

14. Zusätzliche Kleidung: Jacke, lange Hose, Ersatzsocken, Ersatzhemden, Handtücher
15. Notizblock und Stift (oder persönliches Spielerheft von Xacteam)
16. Beutel für nasse Sachen
17. 2. Schläger (besonders im Turnier)
18. Medibox: Pflaster, Tape, Magnesium, Schmerztabletten, Elektrolyt.
19. Ersatzschuhe (Innen- und Außenschuhe) Turnierspieler
20. Muskelgel/Öl
21. Buch zum lesen, falls man warten muss - Turnierspieler
22. Maßband zum überprüfen der Netzhöhe

Eine Portion Spaß :-} - für alle!