

Welche Vorteile bietet **CARDIO TENNIS**?

- Steigerung der allg. Fitness und körperlichen Leistungsfähigkeit in Bezug auf Kraft und Ausdauer, Koordination, Schnelligkeit, Beweglichkeit. Verbesserung der Gesundheit – durch Verminderung von Risikofaktoren wie z. B. Reduktion von Gewicht, Blutdruck, Cholesterin und Zucker
- Die Teilnehmer halten ihre Herzfrequenz kontinuierlich im aeroben Trainingsbereich
- Es macht mehr Spaß als ein Workout an einer Maschine oder andere Fitnessaktivitäten.
- Sie bewegen sich an der frischen Luft und nicht in einem stickigen Fitness-Center.
- Kurze, hochintensive Workouts und entsprechende Ruhepausen wechseln sich wie im Intervalltraining ab.
- Es ist Fun und Action in der Gruppe, was auch Spieler unterschiedlicher Spielstärken zusammenbringt.
- Der Fokus ist primär auf ein tolles Workout gerichtet und dabei wird Tennis gespielt.
- Ihr Tennisspiel verbessert sich auf natürlichem Wege, da die Anzahl der gespielten Bälle und die Wiederholung verschiedener Schläge besonders groß ist

in Kombination mit gezieltem „Kalorien-training“ → Verbesserung ihres Wohlbefindens

- Zunahme sozialer Kontakte und Interaktion mit anderen
- Verbesserung/Erhalt der kognitiven Leistungsfähigkeit

Interesse?

Wir freuen uns auf euch!

Für alle Interessierten wird es zur Saisonöffnung vom 27.04. bis 12.05.2019 im Rahmen der Aktion „Deutschland spielt Tennis“ beim TSC die Möglichkeit geben, am Cardio-Tennis-Training teilzunehmen und mal reinzuschnuppern!

Hier sind nicht nur unsere Tennisspieler gerne gesehen, sondern auch die Eltern unserer Spieler, die schon immer mal mit dem Tennisspielen geliebäugelt haben oder sich einfach nur ein bisschen fit halten wollen.

Also, kommt doch vorbei und macht mit!

Die Cardio-Tennis- Kurse starten dann Anfang Mai.

Genauere Termine werden noch bekannt gegeben (Rundschau/Durchblick).



TENNIS UND MEHR...

**CARDIO
TENNIS**

**Der neue Fitnesstrend erobert
Deutschland
Seit 2018 auch beim TSC!!**

Musik schallt aus den Lautsprechern über die Anlage. Alle Spieler auf dem Platz sind in Bewegung, schlagen Bälle, trainieren die Koordination, machen Kräftigungsübungen und springen Seil im Rhythmus der Musik.

CARDIO TENNIS ist eine Kombination aus Fitness-training und Tennis. Es ist ein Gruppentraining mit viel Aktion. Ziel ist hier weniger die eigene Technik zu perfektionieren oder seine Spielfähigkeit zu verbessern, sondern vielmehr möglichst viele Bälle zu schlagen und die ganze Zeit in Bewegung zu bleiben.

Wer genug hat von Turnhallen, Studios, Laufbändern und Steppern, um sich fit zu halten und gerne Sport an der frischen Luft betreibt, für den ist in den Sommermonaten CARDIO TENNIS auf der Tennisanlage des TSC genau das Richtige. Im Winter geht es dann in die Halle.

Es ist ein neuer Weg, um in Form zu kommen und Kalorien zu verbrennen. Probiert es aus!

Das 30 bis 60 Minuten aerobe Aktivität pro Tag das allgemeine Wohlbefinden steigert und das Risiko von Herz-Kreislauf Erkrankungen verringert, ist bereits bekannt. Mit CARDIO TENNIS kann man diesen gesundheitlichen Vorteil nutzen und gleichzeitig körperlich fit werden.



Get Fit and HAVE FUN!

Trotz der vielen positiven gesundheitlichen Aspekte steht bei CARDIO TENNIS der Spaß an erster Stelle, denn wenn man keinen Spaß beim Training hat, hält man es in der Regel auch nicht lange durch. Die Gruppendynamik soll jeden motivieren, die Drills durchzuhalten.

Außerdem können Anfänger, Fortgeschrittene und Könner sowie Spieler aller Altersklassen zusammen trainieren und Spaß auf dem Tennisplatz erleben.

Die **Teilnehmerzahl** bewegt sich aufgrund der Bewegungsintensität in der Regel in einem Rahmen von **6-12 Teilnehmern**. CARDIO TENNIS darf nur von speziell ausgebildeten Trainern angeboten werden, die einen entsprechenden Lehrgang bei den Tennisverbänden absolviert haben.

CARDIO Tennis beinhaltet folgende Trainingsphasen:

Warm Up,
Cardio-Workout und
Cool-Down.

Auch Familienangehörige, Freunde und Bekannte können gerne daran teilnehmen. **Eine Vereinsmitgliedschaft ist keine Pflicht.**



TENNIS UND MEHR...

Anmeldungen und Anfragen bitte an:

Kerstin Dettweiler  Cardio Tennis
Trainerin DTB,
KDtennis@web.de, Mobil: 0173/7367709

