

Der Tennisplatz als Fitnessstudio

Neue Trainingsvariante beim TB Cannstatt – Technik nicht entscheidend

Stuttgart – Fällt im Sport das Wort **Cardio**, denken die meisten Menschen an **Training für Herzpatienten**. Dabei trifft meist das Gegenteil zu – auch beim **Cardio-Tennis**. In unserer Serie **„Sport im Trend – Trends im Sport“** stellen wir die aus den USA übernommene Kombination aus Tennis und **Fitnessstraining** vor.

VON SUSANNE REHM

Beinahe sieht es so aus wie bei einer ganz normalen Trainerstunde. Aber eben nur beinahe. Acht Personen tummeln sich auf dem Tennisplatz – für ein gewöhnliches Trainingsmatch ein wenig zu viel. Und auch die Musik, die laut durch die Tennishalle des TB Cannstatt schallt, ist Zeichen für etwas Außergewöhnliches. Zudem würden bei einem gepflegten Doppel die Beteiligten wohl kaum ab und zu an die Seitenlinie rennen und wie wild auf der Stelle hüpfen.

„Beim Cardio-Tennis steht der Spaß an der Bewegung im Vordergrund, man braucht dazu keine perfekte Technik“, sagt Trainerin Susanne Oster. „Es ist ein sehr gutes Herz-Kreislauf-Training und wurde als Alternative für Leute entwickelt, die etwas für ihre Fitness tun möchten, aber nicht im Studio trainieren möchten“, ergänzt Thilo Oster.

Auf den Trend gestoßen sind die beiden bei einem ihrer zahlreichen Trainings- und Urlaubsaufenthalte im Stammsitz der Professional Tennis Registry (PTR) in Hilton Head/South Carolina. „Der Sport wurde in den USA als

Mittel gegen den Mitgliederschwund in den Tennisclubs entwickelt, er soll Wiedereinsteiger ansprechen und zudem neue Zielgruppen für den weißen Sport begeistern“, erklärt der von PTR und Deutschen Tennis-Bund (DTB) lizenzierte Tennistrainer.

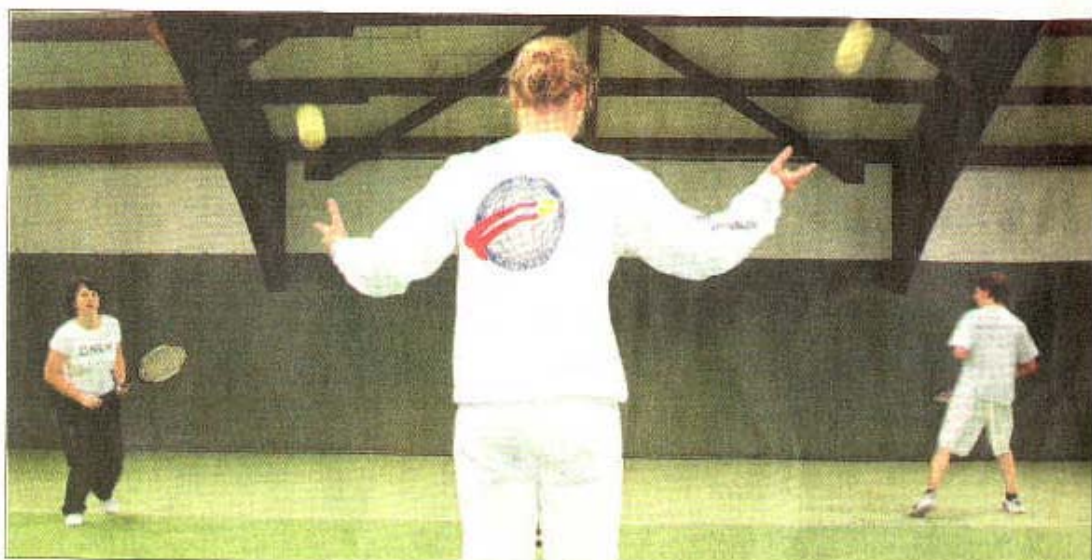
Jedes Cardio-Tennis-Training beginnt mit einer fünf- bis zehnmütigen Aufwärmphase, in der die Teilnehmer gehörig auf Trab gebracht werden. „Wir arbeiten dabei mit 85 Prozent der maximalen Pulsfrequenz“, sagt Thilo Oster und klärt dann jeden seiner acht Schützlinge unter Abfragen des Alters über dessen individuelle Höchstbelastung auf. Der eigentliche Cardio-Teil dauert dann 30 bis 50 Minuten. Angetrieben von ihrem 35-jährigen Tennislehrer, der in diesem Fall seine Qualitäten als Spaßvogel und Animator beweist, rennen die Teilnehmer über den mit zahlreichen Hütchen dekorierten

Court. Währenddessen werden sämtliche Tennisschläge abgerufen – von Vorhand, Rückhand und Aufschlag bis hin zu Flug- und Schmetterbällen. Wo und wie der Ball landet, ist nebensächlich. Hauptsache, die Spieler bleiben in Bewegung und ihr Puls sinkt nicht ab. „Es gibt Untersuchungen, wonach eine Stunde Cardio-Tennis so effektiv ist wie eine Stunde Spinning“, sagt Thilo Oster.

Neueinsteiger sollten geringe Tennis-Grundkenntnisse mitbringen. „Man muss zumindest Vor- und Rückhand unterscheiden können“, sagt Thilo Oster. Schläger können geliehen werden. Ein Paar Tennisschuhe mitzubringen, könne aber nicht schaden. „Normalerweise spielen wir draußen auf dem Sandplatz“, sagt Thilo Oster. Aber wenn es wie an diesem Abend schüttet wie aus Kübeln, zieht der Cardio-Tennis-Kurs auch mal spontan in die Halle um.

Weitere Informationen unter:
www.tenniskurse-stuttgart.de
 oder www.cardiotennis.com

Sport im Trend
Trends im Sport



Immer in Bewegung bleiben: Susanne Oster (Mi.) gibt den Rhythmus vor

Fotos: Baumann