



**Get Fit,
Have Fun!**

WAS IST CARDIO TENNIS™ ?

CARDIO TENNIS™ ist eine neue und Fun-orientierte Gruppenaction aus den USA, die mittels Tennisdrills jedem Spieler ein ultimatives und hochenergetisches Fitness-Training ermöglicht. CARDIO TENNIS™ beinhaltet folgende Trainingsphasen: Warm-Up, Cardio-Workout und Cool-Down. Das Training wird von einem speziell dafür ausgebildeten Tennislehrer geleitet. Dies ist ein neuer, großartiger Weg, um in Form zu kommen und Kalorien zu verbrennen. Probieren Sie es aus!!!

WELCHE VORTEILE BIETET CARDIO TENNIS™ ?

- 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 Spielstärke zusammen bringt.
- 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.

FÜR WEN IST CARDIO TENNIS™ ?

FÜR NEU – oder WIEDEREINSTEIGER gibt es spezielle Übungen, die ein Cardio-Workout zusammen mit einer Optimierung der Tennistechnik bieten.

FÜR ERFAHRENE TENNISSPIELER gibt es ebenfalls spezielle Übungen, die das Erlernen des Tennisspiels mit einem Cardio-Workout kombinieren.

GESUNDHEITLICHE ASPEKTE DES CARDIO TENNIS™ ?

Nach einhelliger Meinung von Gesundheitsexperten brauchen wir nahezu täglich 30 bis 60 Minuten aerobische Aktivität von mittlerer Intensität, um das allgemeine Wohlbefinden zu steigern und vor allem auch um das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu verringern. CARDIO TENNIS™ kann dabei helfen, diesen gesundheitlichen Vorteil zu nutzen und damit gleichzeitig ein komplettes Workout ermöglichen.

MELDEN SIE SICH NOCH HEUTE AN !!!

CARDIO TENNIS™ Trainingstage:

Late Night-Special: jeden Dienstag 20:00 – 21:00
weitere Termine nach Vereinbarung

Preise (je nach Teilnehmerzahl):

zwischen 10,00 € und 20,00 €

Offizielles CARDIO TENNIS™ Center

Tennisschule Thilo Oster

Tel.: 0711-871956 od. 0170-6866373 eMail: info@tenniskurse-stuttgart.de