

Liebe Tennisfreunde,

diese Info richtet sich an alle neugierigen, interessierten und tennisbegeisterten Erwachsenen und die, die es werden wollen.

**Wir bieten NEU sonntägige Tennis-Kurse an.**

Inhalt:

30 Minuten Cardio Tennis. Cardio Tennis ist ein hochwirksames Herz-Kreislauf-Training. Es ist für jedes Alter, Geschlecht und jede Spielstärke geeignet.

Cardio Tennis ist ein Gruppentraining mit viel Action. Langes Anstehen und Warten gibt es hier nicht, man ist ständig in Bewegung.

Cardio Tennis setzt sich zusammen aus einer Warm Up Phase, einem Cardio Workout und einer Cool Down Phase. Wer genug hat von Laufbändern und

Steppern, um sich fit zu halten, für den ist Cardio Tennis genau das Richtige. Es ist ein neuer Weg, um in Form zu kommen und Kalorien zu verbrennen.

Danach üben und verbessern wir auf einem Platz die Technik mit unseren Trainern Willi oder Jürgen. Auf den anderen beiden Plätzen ist Freies Spielen angesagt. Es wird immer rotiert, so dass jeder zum Techniktraining kommt.

**Mitmachen kann jeder, der Spaß an Tennis und Fitness hat.**

Wann: Sonntags 9.11. 16.11. 30.11. 7.12. und 14.12.

Uhrzeit: 16.00 – 17.30

Preis: 19€ pro Sonntag oder 79€ für alle Tage

Meldung: zwei Tage vor dem jeweiligen Sonntag

Mit sportlichem Gruß

Vilislav Vassilev