



Ab sofort – Cardio-Tennis beim HTC

„Fitness, Gesundheit, Spaß!“

Cardio Tennis ist eine unterhaltsame Gruppenaktivität für Jedermann, um auf eine unterhaltsame Art und Weise Kalorien zu verbrennen und mit anderen Personen außerhalb des Fitnessstudios in Wechselwirkung treten möchten.

Cardio Tennis ist ein neues Fitness-Training in der Gruppe. Jeder Spieler erhält mittels Tennisdrills unabhängig von seinem persönlichen Können ein hochwirksames Herz-Kreislauf-Training. Cardio Tennis wird von unserer speziell geschulten Tennislehrerin Jana Förster (Kontaktdaten s.u.) angeboten und setzt sich zusammen aus



Warm-up, Cardio Workout und Cool Down Phase. Wer genug hat von Tretmühen und Laufbändern, für den ist Cardio-Tennis genau das Richtige! Dies ist ein neuer, großartiger Weg, um in Form zu kommen und Kalorien zu verbrennen.

immer Dienstags ab 19 h – 45 Minuten - je Einheit

Treffpunkt 19:45 h - Platz 3 (direkt hinterm Clubhaus)

Teilnehmen kann jeder – egal ob Mitglied oder Nichtmitglied

Kontakt: Jana Förster – Tennis- und Cardio-Trainerin - mobil: 0175 1561095

Tennisspieler oder Anfänger – Jung oder Alt

Ausrüstung: Sportkleidung sinnvoll, Tennisschuhe mit flacher Sohle sind Pflicht

Kosten: € 4,-- (Mitglieder) - € 5,-- (Nichtmitglieder) (direkt beim Trainer zu zahlen)

Vorherige Anmeldung erforderlich – Teilnehmer-Zahl je Stunde begrenzt

„Fitness, Gesundheit, Spaß!“