



# **TENNIS – WORKOUT**

**beim TC Oyten für alle Tennisinteressierten**

WAS IST CARDIO TENNIS? 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 speziell geschulten Tennislehrern 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.

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 . Kurze hochintensive Workouts und entsprechende Ruhephasen wechseln sich wie im Intervalltraining ab . Es ist Spass und Action in der Gruppe, wodurch Spieler unterschiedlicher Spielstärke gemeinsam Tennis genießen . Der Fokus ist primär auf ein tolles Workout gerichtet - und dabei wird Tennis gespielt . Das Tennisspiel verbessert sich auf natürlichem Wege, da die Anzahl der gespielten Bälle und die Wiederholung verschiedener Schläge so groß sind

FÜR WEN IST CARDIO TENNIS? Für Tennisspieler: Es gibt spezielle Programme und Übungen für Tennisspieler jeder Spielklasse, die ein Cardio Workout zusammen mit einer Optimierung der Tennistechnik bieten.

GESUNDHEITLICHE ASPEKTE DES CARDIO TENNIS Nach einhelliger Meinung brauchen wir nahezu täglich mindestens 30 (bis zu 60) Minuten aerobische Aktivität von mittlerer Intensität, um die allgemeine Befindlichkeit zu steigern und das Risiko von Herz-Kreislauf Erkrankungen zu verringern. Cardio Tennis kann dabei helfen diesen gesundheitlichen Vorteil zu nutzen...und damit gleichzeitig ein komplettes Workout zu ermöglichen.

**Das musst du einfach ausprobieren!**

**freitags von 09:30 – 10:30 Uhr auf der Tennisanlage des TC Oyten**

CARDIO-Tennis kennenzulernen und sich hierfür zu begeistern. Als Kostenpauschale werden pro Einheit und Teilnehmer € 5,00 berechnet. Tennisschläger und –schuhe (auch Hallenschuhe) sind mitzubringen. Maximal 10 Teilnehmer je Gruppe. Bei schlechtem Wetter wird in der benachbarten Tennishalle trainiert. Auch Nichtmitglieder sind herzlich willkommen.

**Trainerin Maren Tiedjen freut sich auf dich**