

## Cardio Tennis

Lauter Musik schallt aus den Lautsprechern über die Anlage. Alle Spieler auf dem Platz sind in Bewegung, schlagen Bälle, trainieren die Koordination, machen Kräftigungsübungen und springen Seil im Rhythmus der Musik.



Cardio Tennis, der neue Fitnessstrend auf den Tennisplätzen, erobert Deutschland.

Was auf den ersten Blick aussieht wie ein reges Durcheinander, entpuppt sich bei längerem Zuschauen als effektives Workout, das Tennis und Fitness miteinander vereint: Jeder Spieler wird gefordert und erhält unabhängig von seinem persönlichen Können ein hochwirksames Herz-Kreislauf-Training. Für viele Spieler ist das Trainieren mit Musik auf dem Tennisplatz eine ebenso neue wie positive

Erfahrung. Die Musik hilft vielen, entspannter Tennis zu spielen und verschlagenen Bällen nicht zu viel Bedeutung beizumessen. Schließlich geht es um ein Workout, bei dem Tennis und Fitness die gleiche Gewichtung haben.

Cardio Tennis ist ein Gruppentraining mit viel Aktion. Langes Anstehen und Warten gibt es hier nicht, man ist ständig in Bewegung. Cardio Tennis setzt sich zusammen aus Warm-up, 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.

Cardio Tennis bietet aber noch weitere Vorteile. Es ist bekannt, dass 30 bis 60 Minuten aerobe Aktivität pro Tag das allgemeine Wohlbefinden steigert und das Risiko von Herz-Kreislauf Erkrankungen verringert. Mit Cardio Tennis kann man diesen gesundheitlichen Vorteil nutzen und



gleichzeitig körperlich fit werden. Das Besondere bei diesem effektiven Workout ist, dass die Teilnehmer ihre Herzfrequenz kontinuierlich im aeroben Trainingsbereich halten. Kurze hochintensive Workouts und entsprechende Ruhephasen wechseln sich wie im Intervalltraining ab.



Durch das Tennis spielen und die Sideline-Activities werden viele Muskeln des Körpers trainiert und gestärkt. Trotz der vielen positiven gesundheitlichen Aspekte steht bei Cardio Tennis der Spaß an erster Stelle. Denn eines steht fest: Wenn man keinen Spaß beim Training hat, hält man es in der Regel auch nicht lange durch. Deshalb liegt der Fokus bei Cardio Tennis auf einer

abwechslungsreichen Fitnessseinheit. Die Gruppendynamik soll jeden motivieren, die Drills durchzuhalten. Außerdem können Spieler unterschiedlicher Spielstärke und Altersklassen zusammen trainieren. Das Tennisspiel verbessert sich bei jedem ganz automatisch, da die Anzahl der gespielten Bälle und Wiederholungen verschiedener Schläge sehr hoch ist.

Cardio Tennis wird von speziell geschulten und zertifizierten Trainern angeboten. Die Ausbildung und Zertifizierung nehmen der Deutsche Tennis Bund, der Verband Deutscher Tennislehrer und die Professionell Tennis Registry gemeinsam vor.

**Ab der Sommersaison 2014 werden wir Cardio Tennis auf unserer Tennisanlage anbieten. Durch individuelle Teilnahmekonditionen ist es jederzeit möglich am Cardio Tennis teilzunehmen.**

**Die Kursgröße beläuft sich auf 3 bis 10 Personen. Termine können flexibel vereinbart werden. Schnupperkurse finden am 06. und 09.05.2014 von 16.00 bis 17.00 Uhr statt.**

**Die Preise belaufen sich auf EUR 6 pro Teilnehmer/Mitglied; Nicht-Mitglieder: EUR 8.**