

CARDIO FITNESSTENNIS



60

Minuten

Verbrauch
600+
Kalorien

Tennis
basiertes
Workout

10.09. · 18.15 Uhr

Kunreuth

16.09. · 18.15 Uhr

Kalchreuth

22.09. · 17.15 Uhr

Spardorf

SANDRA VOGEL
Tennis
SCHULE



Was ist CARDIO FITNESSSTENNIS

CARDIO FITNESSSTENNIS ist eine neue Fun-orientierte Gruppenaction, die mittels Tennisdrills jedem Spieler ein ultimatives und hochenergetisches Fitness-Training ermöglicht. CARDIO TENNIS™ beinhaltet folgende Trainingsphasen: Warm-Up, Cardio-Workout und Cool-Down. Dies ist ein neuer, großartiger Weg, um in Form zu kommen und Kalorien zu verbrennen. Probieren Sie es aus.

Vorteile des CARDIO FITNESSSTENNIS

- Man bewegt sich an der frischen Luft anstatt im stickigen Fitnesscenter
- 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
- Ihr Tennisspiel verbessert sich, da die Anzahl der gespielten Bälle und die Wiederholung verschiedener Schläge besonders groß ist

Für wen ist CARDIO FITNESSSTENNIS

Für Neu- oder Wiedereinsteiger werden Übungen zum Erlernen des Tennisspiels mit Cardio-Übungen kombiniert und für Fortgeschrittene steht die Optimierung der Tennistechniken im Vordergrund.

Gesundheitliche Aspekte des CARDIO FITNESSSTENNIS

CARDIO FITNESSSTENNIS hilft das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen zu verringern und steigert das allgemeine Wohlbefinden.

*Teilnahme nur nach Anmeldung.
Weitere Termine und Infos unter:*

Sandra Vogel
Trainerin BTV (C-Lizenz)
Cardio Fitnesstrainerin

0176 - 62292490
tennisschule.vogel@gmail.com

