



**Unter dem Motto „Fitness, Gesundheit, Spaß!“ erobert Cardio Tennis seit dem Jahr 2007 die Tennisplätze Deutschlands. Wir wollen Tennis für alle! Ausgewählte Übungsformen trainieren die Ausdauer und das Herz-Kreislaufsystem des Körpers gezielt mit viel Spaß.**

**Sportler wollen einen größeren Nutzen aus Ihrer „Trainingsinvestition“ ziehen**

**Gruppen- Workouts sind zunehmend beliebt**

**Cardio Tennis ist motivierend und sozial-interaktiv**

**Cardio Tennis ist auch für Tenniseinsteiger geeignet**

**Was ist die Zielsetzung von Cardio Tennis für den einzelnen Spieler?**

**Training in der optimalen Herzfrequenzzone, Kalorien verbrennen, Fitness verbessern, Tennis trainieren, Stressreduktion, Stärkung des Herz-Kreislaufsystems, Ausdauertraining, Kräftigung der Muskulatur**

**Jetzt auch wieder beim TCLE!**

**Afterwork-Angebot für Mitglieder und Nicht-Mitglieder.**

**Mittwoch 20.15 Uhr bis ca. 21.30 Uhr**

**Kosten pro Person: 4 TN = 10 Euro, 6 TN = 8 Euro, 8 TN = 7, Euro, 10 TN = 6 Euro**

**Nicht-Mitglieder trainieren auf eigene Gefahr!**

**Wenn vorhanden bringen Sie eine Pulsuhr mit!**

**Cardio Tennis findet in der TCLE-Halle statt. Saubere Sportschuhe oder Tennisschuhe mit glatter Sohle!**

**Start ab dem 08.05.2019**

**Anmeldung unter [trainingsteam@gmx.de](mailto:trainingsteam@gmx.de) bis zum 29.04.2019**

**9 Einheiten ab dem 08.05.2019. Bezahlung bei Kursbeginn je nach Anmeldezahl.**