

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 bis zum 29.04.2019

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