



Cardio Tennis

FITNESS – SPASS - GESUNDHEIT

Cardio Tennis – eine Kombination von Fitness, Fun und Tennis


- Tennistraining auch mal anders. 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 andere Fitnesstrend auf den Tennisplätzen und nun auch bei uns.
- 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 einer Warm Up Phase, einem 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.



Vorteile von Cardio Tennis.

- Ständig in Bewegung
- Hohe Anzahl von Ballkontakten
- Abspeicherung der Technik
- Viele Spiele und Spaß
- Sport mit flotter Musik und Beats
- Hoher Aufforderungscharakter
- Hochwirksames Herz-Kreislauftraining





Für wen ist Cardio Tennis.

- Cardio Tennis eignet sich für Spieler aller Spielstärken. Die Übungsformen werden vom Cardio Tennis Trainer dem jeweiligen Spielniveau angepasst.
- Mit speziellen Übungsformen können Einsteiger das Erlernen des Tennissports mit einem Cardio Workout kombinieren. Und auch für erfahrene Tennisspieler gibt es Übungen, die neben dem Fitnessstraining z.B. die Tennistechnik optimieren.

Die 6 Komponenten von Cardio Tennis

1. Warm Up, Cardio Work Out, Cool Down
2. Musik (120-150bpm)
3. Pulsuhren
4. Cardio Blaster/Sidelines
5. Cardio Balls
6. Soft Skills, Performance und Animation






Cardio Tennis macht Spaß!

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 Übungen 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.



Belastungsbereich

-
- Im aeroben Trainingsbereich
 - Im Wechsel mit intensiven und extensiven Phasen
 - Im Bereich der Fettverbrennung
 - Kalorienverbrauch (bis zu 800 Kalorien)



Positive Gesundheits- effekte.

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. Kurze hochintensive Workouts und entsprechende Ruhephasen wechseln sich wie im Intervalltraining ab. Durch das spezielle Trainingsprogramm werden viele Muskeln des Körpers trainiert und gestärkt.



Termin:

ab Mai

Anmeldung:

ohne, einfach vorbei kommen

Kosten:

5€ je Stunde



Info bei:

Jürgen unter 0176/99647662