

# Was ist ?

„Sie schlagen auch Bälle, um das Training von Vorhand und Rückhand geht es dabei weniger. Der Sport soll das Herz stärken, Kalorien verbrennen und den Körper in Form bringen. Entwickelt wurde das „Workout“ vom Verband der Tennisindustrie“

(dpa, Ärztezeitung Online)

Cardio Tennis™ ist ein komplettes Trainingsprogramm, das Ihnen folgendes bietet.

- ✓ Sie halten Ihre Herzfrequenz kontinuierlich im aeroben Trainingsbereich
- ✓ Es macht mehr Spaß als ein Workout an Maschinen oder andere Fitnessaktivitäten in einer Halle
- ✓ Kurze, hochintensive Workouts und entsprechende Ruhephasen wechseln sich wie im Intervalltraining ab
- ✓ Es ist Spaß und Action in der Gruppe, wodurch Spieler unterschiedlicher Spielstärke gemeinsam Tennis genießen können
- ✓ Das Tennisspiel verbessert sich auf natürlichem Wege bzw. Sie erlernen es mit großem Spaß
- ✓ **Der Fokus ist primär auf ein tolles Workout gerichtet - und dabei wird mit Musik Tennis gespielt**

# Für wen ist ?

**FÜR TENNISSPIELER:** Es gibt spezielle Programme und Übungen für erfahrene Tennisspieler, die ein Cardio Workout zusammen mit einer Optimierung der Tennistechnik durch viele Schläge und eine Steigerung der Kondition bieten.

**FÜR NEUEINSTEIGER:** Für Einsteiger gibt es Programme, die das Cardio-Training mit dem Erlernen der Grundtechniken verbinden und so das Tennisspielen praktisch nebenher gelernt wird.

**FÜR ALLE:** Die Lust auf Bewegung an der frischen Luft haben und den Spaß in einer Gruppe nicht vermissen wollen.

## **Ansprechpartner:**

Petra Keim  
Öschweg 18  
72555 Metzingen

Tel. 07123/4445 Mobil: 01605357780  
cardio@tcmetzingen.de

Zwischen den Pfingst- und Sommerferien, sowie in den Sommerferien wollen wir verschiedene Kurse anbieten.

Ein Kurs umfasst insgesamt 8 Termine und kostet 35,- € für Nichtmitglieder / für Mitglieder des TC Metzingen 25,- € .

Ich habe Interesse an einem Kurs und könnte an folgenden Terminen teilnehmen (Uhrzeit und Tag können sich je nach Wunsch/Bedarf ändern):

- montags 17:30 Uhr – 18:30 Uhr
- dienstags 18:00 Uhr – 19:00 Uhr
- dienstags 09:00 Uhr – 10:00 Uhr
- samstags 16:00 Uhr – 17:00 Uhr

Ich habe Interesse, kann aber nur:

Wochentag: \_\_\_\_\_

Uhrzeit: \_\_\_\_\_

Name, Alter: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

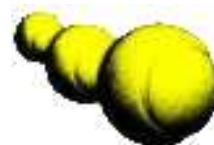
e-mail: \_\_\_\_\_

- Ich bin:
- Tennisspieler
  - Neueinsteiger
  - Fitnessbegeisterter

**Meldeschluss ist der 19. Mai**  
(bei Petra Keim)



*Fitness-Gesundheit-Spaß*



**TC Metzingen e.V**

**für Tennisspieler**  
**für Neueinsteiger**  
**für ALLE**

**Demonstrationstraining:**  
(zum Schnuppern und Mitmachen)

**Montag, 05. Mai 18:30 Uhr**  
**Dienstag, 06. Mai 18:30 Uhr**

Nähere Infos auf:  
[www.tcmetzingen.de](http://www.tcmetzingen.de)

[www.dtb-tennis.de](http://www.dtb-tennis.de)