



## **WAS IST CARDIO TENNIS?**

Cardio Tennis ist ein neues Fitness-Training in der Gruppe. Jeder Spieler erhält mittels Tennisdrills unabhängig von seinem persönlichen Können ein hochwirksames Herz-Kreislauf-Training. Cardio Tennis wird von speziell geschulten Tennislehrern angeboten und setzt sich zusammen aus Warm-up, Cardio Workout und Cool Down Phase. Wer genug hat von Tretmühlen und Laufbändern, für den ist Cardio-Tennis genau das Richtige! Dies ist ein neuer, großartiger Weg, um in Form zu kommen und Kalorien zu verbrennen.

## **WELCHE VORTEILE BIETET CARDIO TENNIS™?**

- Die Teilnehmer halten ihre Herzfrequenz kontinuierlich im aeroben Trainingsbereich
- Es macht mehr Spass als ein Workout an einer Maschine oder andere Fitnessaktivitäten
- 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
- Der Fokus ist primär auf ein tolles Workout gerichtet - und dabei wird Tennis gespielt
- Das Tennisspiel verbessert sich auf natürlichem Wege, da die Anzahl der gespielten Bälle und die Wiederholung verschiedener Schläge so groß sind

## **FÜR WEN IST CARDIO TENNIS™?**

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

**FÜR NEUEINSTEIGER:** Für Einsteiger gibt es ebenfalls spezielle Programme, die das Erlernen des Tennis mit einem Cardio Workout kombinieren.

## **GESUNDHEITLICHE ASPEKTE DES CARDIO TENNIS™**

Nach einhelliger Meinung brauchen wir nahezu täglich mindestens 30 (bis zu 60) Minuten aerobische Aktivität von mittlerer Intensität, um die allgemeine Befindlichkeit zu steigern und das Risiko von Herz-Kreislauf Erkrankungen zu verringern. Cardio Tennis™ kann dabei helfen diesen gesundheitlichen Vorteil zu nutzen...und damit gleichzeitig ein komplettes Workout zu ermöglichen.