



## ***Saisonvorbereitung - CardioTennis: was ist das?***

Im Rahmen eines Gesundheitstrainings dürft ihr eine Kombination aus **Ausdauer** - und **Kraftsport**, sowie **Fettverbrennung**, **Musik** und natürlich **Tennis** erleben!  
Mittels ständiger Überwachung eures Herz-Kreislauf-Systems findet ein für euch optimales und individuelles Training im Fitnessbereich statt - das Besondere dabei : Vor- und Rückhand kommen aufgrund der hohen Anzahl gespielter Bälle auch nicht zu kurz!

Das Training findet **alters-** und **leistungsunabhängig** statt, sodass durchaus Alt, Jung, Hobby- und ambitionierte Spieler zusammentreffen. Als studierte Physiotherapeutin, DTB C - Tennistrainerin und zertifizierte CardioTennis Trainerin stehen für mich im Rahmen des CardioTennis drei Aspekte im Vordergrund, welche ich gerne mit euch teilen möchte: **Gesundheit**, **tennisspezifisches Training** und vor allem **Spaß!**

Also, rauf auf den Platz und macht mit!

**Wann? 09.03.2019 / 13-14.30 Uhr**

**Wo? Tennishalle 2, Platz 1**

Fragen und Anmeldung bitte direkt an mich unter 0162 - 9705420 oder per Mail an:  
[frederike.gravemeier@googlemail.com](mailto:frederike.gravemeier@googlemail.com)

Ich freu mich auf Euch!

Eure

Frederike Gravemeier

Physiotherapeutin B.Sc. - DTB C - Tennistrainerin - Zert. Cardio Tennis Trainerin

Wer eine Pulsuhr besitzt, kann diese bitte mitbringen!  
Mindestteilnehmer pro Stunde : 8 Personen (bitte mit tel. Anmeldung!)  
Teilnahmegebühr : 9€ / Person / 1,5 Std.