

Cardio Tennis

Tennis ist eine vielseitige, attraktive Sportart, die nicht nur gut für die körperliche und geistige Fitness von jung und alt, Frauen und Männern ist, sondern vor allem Spaß macht. Dass Tennis eine wunderbare Sportart ist, um sich gesund und fit zu halten, haben auch Forschungen gezeigt: Regelmäßiges Tennisspielen

- steigert das allgemeine körperliche Wohlbefinden,
- verbessert die aerobe Ausdauerfähigkeit und die Flexibilität ,
- reduziert das Risiko von Krankheiten wie Osteoporose, Herz-Kreislaufkrankungen und Diabetes und
- verbessert die Entscheidungsfähigkeit und Problemlösungsfähigkeit .

Tennis wirkt! Lesen Sie auf der CD 10 Dinge, die Sie über Tennis und Gesundheit wissen sollten.



Auch das Tennis-Workout Cardio Tennis trägt zur Steigerung der allgemeinen Befindlichkeit und der Reduzierung des Risikos von Herz-Kreislaufkrankungen bei.

Cardio Tennis ist ein hochwirksames Fitnessstraining zu animierender Musik in der Gruppe auf dem Tennisplatz und wird von speziell geschulten Cardio Tennis Trainern angeboten. Eine Cardio Tennis Stunde setzt sich zusammen aus Warm Up, Cardio Workout und Cool Down. Cardio Tennis ist für Tennisspieler als auch für Neueinsteiger gleichermaßen geeignet.

Weitere Informationen zu Cardio Tennis gibt es auf <http://www.dtb-cardiotennis.de/>.