

Die **Tennisschule Joachim Braun** bietet seit diesem Sommer erstmalig ein **neues Fitnessstraining** an, welches für alle Spieler/innen und Altersklassen konzipiert ist.

CARDIO TENNIS

heißt das neue Konzept.

Dabei wird in der Gruppe zu Musik trainiert – somit kommt der Spaß bei all der Anstrengung nicht zu kurz. Jeder Teilnehmer erhält mittels Tennisdrills unabhängig von seinem persönlichen Können ein hochwirksames **Herz-Kreislauf-Training**.

Eine Trainingseinheit beträgt 60 Minuten und setzt sich aus Warm-up, Cardio Workout und Cool Down Phasen zusammen. Bei diesem Spaß und bei Action auf dem Platz, können alle Spieler, ob groß ob klein, Turnierspieler oder Freizeitspieler, gemeinsam Tennis genießen.

Wir starten am kommenden Freitag, den 25.05.2018. Der Kurs findet immer **freitags von 18:30 – 19:30 Uhr** auf der Anlage des TC RW Limburg statt. Ein erstes Schnuppertraining ist immer kostenfrei, danach berechnen wir pro Teilnahme einen Kostenbeitrag von 6,00 € pro Person.

Bei Interesse bitte in der dafür vorgesehenen Teilnehmerliste eintragen oder telefonisch unter 0163-4205930 anmelden.