

Hajo Rosenbrock
Geschäftsführer
☎ 0511/ 80 60 164
hajo.rosenbrock@turn-klubb.de



An die Redaktion

03.09.2009

PM: Cardio Tennis im TKH

Cardio-Tennis der neue Lifestyle-Trend

Schon mal etwas von Cardio-Tennis gehört? Nein – na dann wird es ja höchste Zeit, mal wieder zum Racket zu greifen. Denn nach jahrelanger Frustration in Deutschlands Tennisvereinen ist jetzt ein neuer Trend geboren. „Cardio-Tennis ist ein neues Fitness-Training in der Gruppe, bei dem jeder Spieler mittels Tennisübungen unabhängig von seinem persönlichen Können ein hochwirksames Herz-Kreislauf-Training erhält“, erklärt Sascha Wiechert, Cardio-Tennis-Trainer vom Turn-Klubb zu Hannover die brandneue Sportart. Kursstart im TKH ist der 14. September in der Tennishalle in Kirchrode.

Die Welle Cardio-Tennis wird in Deutschland aktuell von mehr als 1000 geschulten Trainern angeschoben und schwappt dabei mit großem Erfolg in die Vereinslandschaft. Da das Tennisspiel in den vergangenen Jahren anspruchsvoller geworden ist und neue Techniken eine höhere Fitness sowie Kondition erfordert, muss sich auch das Training verändern. Cardio-Tennis stellt für unseren Verein die ideale Kombination aus Fitness-und Techniktraining.

Workout in den Gruppen

Cardio-Tennis wird meistens in einer Gruppe von sechs bis zehn Teilnehmern durchgeführt und geht dabei in drei Phasen individuell auf die Bedürfnisse der Sportler ein. Gestartet wird mit einem leichten Warm-Up, so dass alle Muskeln und Bänder gut auf das darauf folgende Workout vorbereitet sind. Das Workout verläuft im Intervalltraining mit Ruhepausen, die Herzfrequenz befindet sich im aeroben Bereich. Abschließend folgt ein entspannendes Cool Down. Mit diesem Training soll auch versucht werden, das Risiko von Herz-Kreislauf Erkrankungen zu mindern. Und ganz nebenbei verbessert sich auch das Tennisspiel auf natürlichem Wege, da die Anzahl der gespielten Bälle sowie die Wiederholung verschiedener Schläge hoch sind.

„Wir wollen mit diesem abwechslungsreichen Fitnessstraining wieder neuen Schwung in unseren Tennisverein bringen und Menschen jeden Alters ansprechen“, so Wiechert und hofft auf viele neue Mitglieder für die Tennisabteilung im TKH.

Trend für Neueinsteiger und Profis

Der Trend richtet sich sowohl an Neueinsteiger als auch an erfahrene Tennishasen. Für jede Zielgruppe gibt es spezielle Programme, die entweder das Erlernen des Tennisspiels mit einem Cardio-Workout kombinieren oder die zu einer Optimierung der Tennistechnik führen. Im Vordergrund steht jedoch immer der Gesundheitsaspekt. „Ich freue mich auf viele neue Gesichter, die einfach mal beim Cardio-Tennis auf den Plätzen des TKH reinschnuppern“, so Wiechert. Also auf geht's und einfach mal wieder zum Racket greifen.

Weiter Infos zu Kursen und Termine: Tel.:(0551/8093483) oder www.turn-klubb.de