

CARDIO TENNIS

Laute Musik schallt aus den Lautsprechern über die Anlage. Alle Spieler auf dem Platz sind in Bewegung, schlagen Bälle, trainieren die Koordination, machen Kräftigungsübungen und springen Seil im Rhythmus der Musik. Cardio Tennis, der neue Fitnesstrend auf den Tennisplätzen, erobert Deutschland.

Cardio Tennis ist ein Gruppentraining mit viel Aktion. Langes Anstehen und Warten gibt es hier nicht, man ist ständig in Bewegung. Cardio Tennis setzt sich zusammen aus einer Warm Up Phase, einem Cardio Workout und einer Cool Down Phase. Wer genug hat von Laufbändern und Steppern, um sich fit zu halten, für den ist Cardio Tennis genau das Richtige. Es ist ein neuer Weg, um in Form zu kommen und Kalorien zu verbrennen.

Ein [kurzer Informationsfilm](#) sowie ein [Erlebnisbericht](#) vermittelt Ihnen einen ersten Eindruck vom Training.

Positive Gesundheitseffekte

Cardio Tennis bietet aber noch weitere Vorteile. Es ist bekannt, dass 30 bis 60 Minuten aerobe Aktivität pro Tag das allgemeine Wohlbefinden steigert und das Risiko von Herz-Kreislauf Erkrankungen verringert. Mit Cardio Tennis kann man diesen gesundheitlichen Vorteil nutzen und gleichzeitig körperlich fit werden. Das Besondere bei diesem effektiven Workout ist, dass die Teilnehmer ihre Herzfrequenz kontinuierlich im aeroben Trainingsbereich halten. Kurze hochintensive Workouts und entsprechende Ruhephasen wechseln sich wie im Intervalltraining ab. Durch das Tennis spielen und die Sideline-Activities (auch Cardio Blasts) werden viele Muskeln des Körpers trainiert und gestärkt.

Spaß, Spaß, Spaß

Trotz der vielen positiven gesundheitlichen Aspekte steht bei Cardio Tennis der Spaß an erster Stelle. Denn eines steht fest: Wenn man keinen Spaß beim Training hat, hält man es in der Regel auch nicht lange durch. Deshalb liegt der Fokus bei Cardio Tennis auf einer abwechslungsreichen Fitnessseinheit. Die Gruppendynamik soll jeden motivieren, die Drills durchzuhalten. Außerdem können Spieler unterschiedlicher Spielstärke und Altersklassen zusammen trainieren. Das Tennisspiel verbessert sich bei jedem ganz automatisch, da die Anzahl der gespielten Bälle und Wiederholungen verschiedener Schläge sehr hoch ist.

Für wen ist Cardio Tennis?

Cardio Tennis eignet sich für Spieler aller Spielstärken. Die Übungsformen werden vom Cardio Tennis Trainer dem jeweiligen Spielniveau angepasst.

Mit speziellen Übungsformen können Einsteiger das Erlernen des Tennissports mit einem Cardio Workout kombinieren. Und auch für erfahrene Tennisspieler gibt es Drills, die neben dem Fitnesstraining z.B. die Tennistechnik optimieren.

Anleitung durch qualifizierte Trainer

Cardio Tennis wird von speziell geschulten und zertifizierten Trainern angeboten. Die Ausbildung und Zertifizierung nehmen der Deutsche Tennis Bund (DTB), der Verband

Deutscher Tennislehrer (VDT) und die Professional Tennis Registry (PTR) gemeinsam vor. Informationen zu den Zertifizierungslehrgängen gibt es im Menüpunkt [Trainerausbildung](#).



© DTB

Cardio Tennis Lehrgänge auch 2014 fester Bestandteil der Tennissaison

[Initiativen und Projekte](#) 21. 1. 2014.

Hamburg – Die Trendsportart Cardio Tennis vereint Tennis und Fitness mit großem Spaß und begeistert Teilnehmer rund um die Welt. Auch im Jahr 2014 bietet der Deutsche Tennis Bund (DTB) in Kooperation mit seinen Landesverbänden wieder Trainerlehrgänge an.



© DTB

Cardio Tennis Erlebnisbericht

Cardio Tennis ist ein tolles Fitnesstraining in der Gruppe zu Musik auf dem Tennisplatz.

Sie fragen sich, wie eine Cardio Tennis Stunde abläuft? Dann lesen Sie den Erlebnisbericht.

DTB