

Wilster, 28.04.2014

Pressewartin: Dagmar Krause

Tel. 04823/6512

Wilster spielt Tennis!

Wann? Am Sonntag, dem **11. Mai 2014 findet ab 10.00 Uhr** auf der Tennisanlage in Wilster ein Tennistag für Jung und Alt mit Torben Beltz - langjähriger Coach von Angelique Kerber - statt. Es sind alle eingeladen, ob Mitglieder oder Spieler/-innen, die das Spiel mit der Filzkugel einfach mal ausprobieren oder etwas für die Fitness tun möchten.

Das Programm sieht folgendermaßen aus:

10.00 – 11.00 Uhr	5 - 9 Jahre Tennis Minis im Kleinfeld
11.00 – 12.00 Uhr	10 – 15 Jahre Tennis Groß und Kleinfeld
12.00 – 13.00 Uhr	freies Spielen und Mittags- und Kuchenbuffet
13.00 – 14.00 Uhr	Tennisjugend
14.00 – 15.00 Uhr	Training Erwachsene
15.00 – 15.30 Uhr	Cardio Tennis

Was ist Cardio Tennis? Cardio Tennis ist das neue Fitness Training in der Gruppe auf dem Tennisplatz. Alle Spieler auf dem Platz sind in Bewegung, schlagen Bälle, trainieren die Koordination und machen Kräftigungsübungen. Jeder Tennisspieler erhält mittels Tennisdrills, unabhängig von seinem persönlichen Können, ein hochwirksames Herz-Kreislauftraining. Wer genug von Tretmühlen und Laufbändern hat, für den ist Cardio Tennis genau das Richtige. Dies ist ein neuer, großartiger Weg, um in Form zu kommen und Kalorien zu verbrennen. Es gibt keine Altersbegrenzung für das Cardio Tennis. Cardio Tennis, der neue Fitnesstrend auf den Tennisplätzen, erobert Deutschland. Schauen Sie doch einfach einmal auf dem Tennisplatz vorbei und probieren Sie das Tennisspiel unter professioneller Anleitung. Weitere Informationen auf der Homepage des Tennisclubs: www.tcrotweisswilster.de.

P
R
E
S
S
E
M
I
T
T
E
I
L
U
N
G