

NEU !!!

ab 13. Oktober



*Hochwirksames Herz-
Kreislauf-Training*

*Musik-gestütztes
Gruppentraining*

Fitness und Spaß

*Für Anfänger und
Mannschaftsspieler*

Für Jung u. Alt

Cardio-Tennis

Kein normales Tennistraining, daher geeignet für Anfänger wie auch für Mannschaftsspieler in einer gemeinsamen Gruppe.

Im Vordergrund steht die konditionelle Belastung, die Verbesserung der Koordination und der Motorik.

Fitness, Tennisspiel und viel Spaß haben den gleichen Stellenwert und das alles begleitet von unterstützender Musik.

Motivierende Gruppendynamik mit viel „Action“.

- wöchentlich:
immer freitags 11 - 12 Uhr

- Teilnahmegebühr:
7 € pro Stunde

Probetraining

Probetraining (kostenlos)

am Freitag, 13. Oktober,
11 Uhr in der Tennishalle

mitzubringen:

Schläger, Hallenschuhe

Leitung:

Jana Förster:

- zertifizierte
Cardio-
Trainerin

- C-Trainerschein
Tennis



Anmeldung und weitere Informationen:

Jana Förster:
0175 1561095,
jana.foerster2@gmx.de

www.tc-paderborn.de