



**TENNISCHULE**  
i m  
**Tennis-Club Haus Wittringen**  
**Burgstrasse 62**  
**45964 Gladbeck**  
**Tel. Nr.: 0 2 0 4 3 - 2 9 0 2 6**

Heiko van Gee  
staatl. gepr. Tennislehrer (V.D.T.)  
B – Tainer DTB  
Cardio Tennis Trainer  
DTB Vereinsmanager

Hölderlinweg 6  
46487 Wesel  
Tel. Nr.: 0281 – 71303  
Mobil 01520 – 2782609  
Fax Nr.: 0281 – 70976  
E-Mail heiko-van-gee@t-online.de

# CARDIO TENNIS

## Was und für wen ist Cardio Tennis?

Laute Musik schallt aus den Lautsprechern über die Anlage. Alle Spieler, -innen auf dem Platz sind in Bewegung, schlagen Bälle, trainieren die Koordination, machen Kräftigungsübungen oder springen Seil im Rhythmus der Musik. Cardio Tennis, der neue Fitnesstrend aus den USA erobert Deutschlands Tennisplätze.

Was auf den ersten Augenblick aussieht wie ein reges Durcheinander, entpuppt sich bei längerem Zuschauen als effektives Workout, das Tennis und Fitness miteinander vereint: Jeder Spieler wird gefordert und erhält unabhängig von seinem persönlichen Können ein hochwirksames Herz-Kreislauf-Training. Für viele Spieler ist das Trainieren mit Musik auf dem Tennisplatz eine ebenso neue wie positive Erfahrung. Die Musik hilft vielen lockerer Tennis zu spielen und verschlagenen Bällen nicht zu viel Bedeutung beizumessen. Schließlich geht es um ein Workout, bei dem Tennis und Fitness die gleiche Gewichtung haben.

Cardio Tennis ist ein Gruppentraining (6–8 Personen) mit viel Aktion. Langes Anstehen und Warten gibt es hier nicht, man ist ständig in Bewegung. Cardio Tennis setzt sich zusammen aus Warm-up, 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 bleiben und Kalorien zu verbrennen.

Cardio Tennis bietet aber noch weitere Vorteile.

Es ist bekannt, dass 30 bis 60 Minuten aerobe Aktivität pro Tag das allgemeine Wohlbefinden steigert und 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 werden viele Muskeln des Körpers trainiert und gestärkt.

Bei Cardio Tennis steht jedoch der **Spaß** an erster Stelle. Die Gruppendynamik soll jeden motivieren, die Drills durchzuhalten. Außerdem können Spieler, -innen unterschiedlicher Spielstärken und Altersklassen zusammen trainieren.

Cardio Tennis wird von speziell geschulten und zertifizierten Trainer angeboten. Der Deutsche Tennisbund, der Verband Deutscher Tennislehrer und die Professionell Registry bilden gemeinsam die Trainer aus.