



**Das neue Fitness-Tennistraining
Spaß und Action in der Gruppe
in Form zu kommen und Kalorien zu verbrennen**

Cardio-Tennis

Der Tennisclub Zimmern-Horgen lädt ein zum Fitness-Programm "Cardio-Tennis".

Geboten werden:

Medizinische Fachvorträge zu den Themen:
Herzerkrankungen und Sport, Sport als Prävention
Hypertonie und Diabetes
Adipositas
Osteoporose

Referenten:

Dr. Karin Burkard (Allgemeinmedizin)
Dr. Georg Schumacher (Allgemeinmedizin)
Dr. Wolfgang Steffen (Kardiologe)
Dr. Herbert Huber (Allgemeinmedizin)

Cardio-Tennistrainer: Martin Meer

Aktives Trainingsprogramm:

- Walken und normales Gehen
- medizinische Betreuung während des gesamten Kursprogramms (Blutdruckmessung und Blutzucker Messung)
- Für Neu-Einsteiger - erlernen von Tennisgrundtechniken
- Für erfahrene Spieler- Optimierung der Tennistechnik

Kursbeginn: **Freitag, 24.08.2018** um 14:30 Uhr.

Tennisanlage Kapf in Zimmern-Horgen

Weitere Termine (jeweils freitags): 31.08., 05.,10., 26.10., 09.11.18.

Ablauf: jeweils ab 14:30 Uhr Fachvorträge; anschl. Training

Anmeldung: _____ bis Donnerstag, 23.08.18 (siehe unten)

max. Teilnehmerzahl 20

Teilnahmegebühr: 65 Euro p.P. für das gesamte Kursangebot (incl. Getränke)

Anmeldung bei: TC Zimmern-Horgen.de

Dr. Herbert Huber

E-Mail: dr.herbert.huber@t-online.de

Weitere Informationen: www.tc.zimmern-horgen.de