

Im Rahmen des bundesweiten Aktionstages „Deutschland spielt Tennis“ wurde beim TSV-Pfungstadt auch erstmals die neue Trainingsform Cardio Tennis vorgestellt. Eine Gruppe von 10 Tennisbegeisterten war mit Spaß und Eifer bei der Sache, hinzu kamen viele interessierte Zuschauer, die das Geschehen auf dem Platz mit neugierigen Blicken verfolgten. Cardio Tennis ist ein Gruppentraining mit viel Aktion. „Jeder kann hier mitmachen, egal ob Anfänger, Fortgeschrittener oder ambitionierter Leistungsspieler“, nennt Trainer Marco Wiemer einen der Vorteile dieses neuen Fitness-Trends aus Amerika. Langes Anstehen und Warten gibt es hier nicht, man ist ständig in Bewegung. Der Ablauf setzt sich zusammen aus Warm-up, Cardio Workout und einer Cool Down Phase. „Langweiliges Techniktraining hat hier keinen Platz“, so der Trainer weiter. 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. Was auf den ersten Blick 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.

Cardio Tennis wird von speziell geschulten und zertifizierten Trainern angeboten. Die Ausbildung und Zertifizierung nehmen der Deutsche Tennis Bund, der Verband Deutscher Tennislehrer und die Professionell Tennis Registry gemeinsam vor. Beim TSV-Pfungstadt hat Trainer Marco Wiemer die Ausbildung absolviert und wird Cardio Tennis nun regelmäßig anbieten. Erster Termin ist Samstag, der 17.05.2008 von 10.30 bis 11.30 Uhr. Mitglieder können sich im Clubhaus in die Teilnehmerliste eintragen. Aber auch Nichtmitglieder sind herzlich eingeladen. Informationen und Anmeldung bei Marco Wiemer, Tel. 0170-6380888 oder marco@mawi-net.de.

