

## SC Vöhringen 1893 e.V.

vertreten durch den 1. Vorsitzenden Christoph Koßbiehl  
Sportparkstraße 10, 89269 Vöhringen  
Tennisschule, Leiter Michal Mandrysz, Telefon: 0173 / 9819581  
Abteilungsleiter Tennis: Markus Oesterle, Telefon: 0171 / 4637221  
[www.scv-tennisschule.de](http://www.scv-tennisschule.de)



# TENNIS und FITNESS + SPASS für ALLE = CARDIO TENNIS

**JEDER** kann teilnehmen!

Egal ob jung oder alt, Frau oder Mann, Anfänger  
oder Fortgeschrittener!



## Kursangebot Cardio Tennis Winter 2017

- Leistungsumfang:** 4 Trainingseinheiten á 60 Minuten
- Ort:** SCV-Tennisarena Vöhringen
- Cardio Tennis Trainerin:** Sandra Mayer
- Kosten:** **35,00 EUR pro Person für SCV- und TSV-Mitglieder**  
**45,00 EUR pro Person für Nichtmitglieder**  
inklusive Tennisplatzgebühren
- Termine:**
- |         |            |                     |
|---------|------------|---------------------|
| Samstag | 14.01.2017 | 18:00 bis 19:00 Uhr |
| Samstag | 28.01.2017 | 18:00 bis 19:00 Uhr |
| Samstag | 04.02.2017 | 18:00 bis 19:00 Uhr |
| Samstag | 25.02.2017 | 18:00 bis 19:00 Uhr |
- Anmeldeschluss:** 16.12.2016
- Mindestteilnehmerzahl:** 6 Personen
- Weitere Infos:** Sandra Mayer  
Tel. 0176 50496035  
[sandra.mayer@scvoehringen-tennis.de](mailto:sandra.mayer@scvoehringen-tennis.de)



# ANMELDUNG - CARDIO TENNIS

## Kursangebot Winter 2017

Hiermit melde ich mich für den obigen Kurs an.

### Personalien des Teilnehmers

.....  
Vor- und Zuname

geboren am

.....  
Straße und Hausnummer

PLZ und Wohnort

JA

NEIN

.....  
Mail-Adresse

Mitglied SCV Abteilung Tennis/TSV Illertissen

.....  
**Wichtig!**- Wo sind Sie tagsüber zu erreichen?

Telefon privat

Telefon geschäftlich

### SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Tennisabteilung des SC Vöhringen 1893 e.V., die fälligen Beträge laut Vertragsbedingungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Tennisabteilung des SC Vöhringen 1893. e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Die Abbuchung erfolgt unter Nennung der Gläubiger-Identifikationsnummer DE67ZZZ00000346896 mit Angabe der Mandatsreferenz (diese wird separat per Post vor der ersten Abbuchung mitgeteilt).

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung der belasteten Beträge verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Meine Bankverbindung lautet:

.....  
Kreditinstitut

.....  
Vor- und Zuname des Kontoinhabers

IBAN: DE \_\_\_\_\_

.....  
Ort, Datum

.....  
Unterschrift

## SC Vöhringen 1893 e.V.

vertreten durch den 1. Vorsitzenden Christoph Koßbiehl  
Sportparkstraße 10, 89269 Vöhringen  
Tennisschule, Leiter Michal Mandrysz, Telefon: 0173 / 9819581  
Abteilungsleiter Tennis: Markus Oesterle, Telefon: 0171 / 4637221  
[www.scv-tennisschule.de](http://www.scv-tennisschule.de)

---



## Was ist **CARDIO TENNIS**?

CARDIO TENNIS ist ein Gruppentraining, das Tennis und Fitnesstraining miteinander vereint. Alle Spieler auf dem Platz sind in Bewegung, schlagen Bälle, trainieren die Koordination oder springen Seil zum Rhythmus der Musik. Jeder Spieler wird gefördert und erhält unabhängig von seinem persönlichen Können ein effektives Herz-Kreislauf-Training.

## Welche Vorteile bietet **CARDIO TENNIS**?

Ein Work-Out in der Gruppe und mit motivierender Musik macht mehr Spaß als Training an Geräten oder andere Fitnessaktivitäten.

Die Teilnehmer halten ihre Herzfrequenz kontinuierlich im aeroben Bereich, so dass ein effizientes Herz-Kreislauf-Training ermöglicht wird.

Spieler unterschiedlicher Spielstärken (auch Anfänger) können zusammen trainieren und Spaß erleben.

Durch das Tennis spielen und die weiteren Aktivitäten werden viele Muskelgruppen trainiert und gestärkt.

Das eigene Tennisspiel verbessert sich bei jedem ganz automatisch, da die Anzahl der gespielten Bälle und die Wiederholungen verschiedener Schläge sehr hoch sind.

## **CARDIO TENNIS**

**ist FITNESS, GESUNDHEIT und SPASS für ALLE!**