



KRISTINA HATZINGER

Bei Fragen oder sonstigen Anliegen:  
Kristina Hatzinger  
0160/96242818  
[info@bewusstbewegt.com](mailto:info@bewusstbewegt.com)  
[www.bewusstbewegt.com](http://www.bewusstbewegt.com)

## „Bewusst bewegt meets Tennis“

„Back to the roots“ heißt es für mich in Bezug auf den Tennissport. Viele Stunden habe ich in meiner Kindheit, Jugend und im frühen Erwachsenenalter auf dem Tennisplatz verbracht – als Wettkampf- und Turnierspielerin (bis Regionalliga auf Position 6 beim TC Rot-Weiß Straubing) ebenso wie als Tennistrainerin (C-Trainer).

Nach langer Abstinenz - zum einen verletzungsbedingt zum anderen motivationsbedingt - fasse ich nun wieder Fuß in meiner einstigen Hauptsportart. Nicht als aktive Spielerin, sondern als Trainerin. Tennis als Gesundheitssport lautet mein Zugang, den ich auch dir möglich machen möchte.

Laut der Copenhagen City Heart Study (Schnohr, 1975) leben Tennisspieler um 9,7 Jahre länger. Die Gründe dafür sind vielfältig und vordergründig sind nicht nur, wie so oft, körperliche Faktoren, sondern auch psychische: *soziale Interaktion, emotionale Bindung, kindlicher Spieltrieb*.

Gute Gründe also um mit diesem abwechslungsreichen und koordinativ anspruchsvollen Sport zu starten oder wieder einzusteigen, oder? ☺

Meine Angebote für dich:

### Einsteiger-Kurs „Spiel, Satz & Spaß“

Ablauf: 8 Einheiten á 1,5 h donnerstags  
von 16:00 Uhr bis 17:30 Uhr  
Kosten: 139,00 €  
Gruppengröße: max. 8 TN  
Inhalt: spielorientiertes & induktives  
Erlernen der sportartspezifischen  
Grundschläge  
Zielgruppe: motivierte Neueinsteiger  
Termine: 16.5./23.5./13.6./20.6./27.6./  
4.7./11.7./18.7.2024

### Wiedereinsteiger- & Just-For-Fun-Training „Gesundheitssport Tennis“

Ablauf: 8 Einheiten á 1,5 h donnerstags von 17:30 Uhr  
bis 19:00 Uhr  
Kosten: 139,00 €  
Gruppengröße: max. 8 - 10 Teilnehmer  
Inhalt: Gesundheitsorientiertes Fitnesstraining auf dem Tennisplatz  
mit Koordinations-, Kraft-, Ausdauer-, Schnelligkeits- und  
Beweglichkeitsübungen mit und ohne Schläger & Ball  
Zielgruppe: Wiedereinsteiger und/oder Just-for-Fun-Tennisspieler  
Termine: 16.5./23.5./13.6./20.6./27.6./  
4.7./11.7./18.7.2024

**#bewusstbewegt #bewegungliegtinunserernatur #ausfreudeanderbewegung**

Bewusst  
bewegt.