



KRISTINA HATZINGER

Bei Fragen oder sonstigen Anliegen:
Kristina Hatzinger
Sport- und Bewegungswissenschaftlerin, M.Sc.
0160/96242818
info@bewusstbewegt.com
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 gesellschaftlichen 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 Teilnehmer
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-Kurs „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



TC Grafenau

Bewusst
bewegt.