



KRISTINA HATZINGER

Bei Fragen oder sonstigen Anliegen:  
Kristina Hatzinger  
Sport- und Bewegungswissenschaftlerin, M.Sc.,  
C-Trainerin Leistungssport  
0160/96242818  
[info@bewusstbewegt.com](mailto:info@bewusstbewegt.com)  
[www.bewusstbewegt.com](http://www.bewusstbewegt.com)

## „Bewusst bewegt meets Tennis“

Tennis ist eine der Top 3 Sportarten, die im Zusammenhang mit Gesundheit und Langlebigkeit genannt werden. Die neue Harvard Studie (2026) bildet ab, dass Personen, die Tennis spielen, einen wesentlichen Beitrag zu einem positiven Gesundheitszustand beitragen. Die Gründe dafür sind vielfältig: Die intervallmäßige Aktivierung des gesamten Herz-Kreislauf-Systems, der koordinative Anspruch und vor allem auch der soziale Faktor! Gute Gründe also, um mit dieser abwechslungsreichen und gesellschaftlichen Sportart zu starten oder wieder einzusteigen, oder? 😊

Meine Gruppenangebote für dich:

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

Ablauf: 10 Einheiten á 60min  
Kosten: 129,00 € inkl. Platzkosten  
Inhalt: Spielorientiertes & induktives  
Erlernen der sportartspezifischen  
Grundschläge  
Zielgruppe: Motivierte Neueinsteiger  
Termine: montags & donnerstags ab Ende April  
Ausrüstung: Sportschuhe mit einer wenig  
profilierten Sohle, ggf. Schläger  
(können bei Bedarf geliehen werden)

### Wiedereinsteiger- & Just-For-Fun-Tennistraining

Ablauf: 10 Einheiten á 60min  
Kosten: 129,00 € inkl. Platzkosten  
Inhalt: Gesundheitsorientiertes Tennistraining auf dem Court  
mit Koordinations-, Kraft-, Ausdauer-, Schnelligkeits  
und Beweglichkeitsübungen mit und ohne Schläger &  
Ball  
Zielgruppe: Wiedereinsteiger und/oder Just-for-Fun-Tennisspieler  
Termine: montags & donnerstags ab Ende April  
Ausrüstung: Sportschuhe mit einer wenig profilierten Sohle

#bewusstbewegt #bewegungliegtinunserernatur #ausfreudeanderbewegung



TC Grafenau

Bewusst  
bewegt.