

Daten zum Kurs:

Kurszeit:

Montag, 18 - 19 Uhr (Kursstart 29.04.24)

Kursdauer:

10 Stunden à 60min.

Zielgruppe:

Sport(wieder-) Einsteiger von 18-70 Jahren

Ort:

TC Blau-Weiß Schönebeck - Stadionstr. 17

Kosten: 99,- € p.P

Tenniserfahrung ist absolut nicht notwendig!



Stärkung der Gesundheitsressourcen



Risikofaktoren, die im Zusammenhang mit Herzkreislauf-Erkrankungen stehen, wie beispielsweise die sportliche Inaktivität, sollen vermindert werden. Weitere positive Aspekte wie Verbesserung des Fettstoffwechsels, Verminderung der Diabetes-Wahrscheinlichkeit und Verminderung von Übergewicht und Adipositas kommen hinzu.



Spaß an der Bewegung

Motion on Court - Prävention macht einfach Spaß. „Gemeinsam in der Gruppe, zu motivierender Musik, hält Bewegung gesund!“

Das Training findet in einer Gruppe mit ca. 6-12 Teilnehmern statt.

Es werden unterschiedliche tennisspezifische und allgemeine Übungen und Spielformen angeboten. Mal mit dem Tennisschläger und speziellen Tennisbällen, mal mit Kleingeräten und mal ohne jegliche Hilfsmittel.

Für Abwechslung und Spaß ist also gesorgt und jeder kann mitmachen.

wissenschaftlich
fundierte...



Präventionskurs
zur Reduzierung von
Bewegungsmangel
durch gesundheitssportliche
Aktivität

Motion on Court - Prävention ist
als Präventionskurs vom Deutschen
Olympischen Sportbund ausgezeichnet
mit dem Gütesiegel
„Sport pro Gesundheit“



MOC - Prävention ist zertifiziert von der
Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher
Krankenkassen zur Zertifizierung von
Präventionskursen - § 20 SGB V



Weitere Infos:

Kursleiter

Marko Bittersmann

Tel. 0177 37 23 197

marko.bittersmann@web.de

MOTION
ON COURT PRÄVENTION
GESUNDHEITSSPORT TENNIS

www.motion-on-court.de

**gesund und fit
mit Tennis**

