

Ihr Ansprechpartner:

**Stefan Huber**

Pressesprecher

Tel.: (08 191) 915 98 60

Mobil: (0 173) 35 39 034

[info@tc-landsberg.de](mailto:info@tc-landsberg.de)

[www.tc-landsberg.de](http://www.tc-landsberg.de)

**TENNIS-CLUB  
LANDSBERG E.V.**



Mitglied des Bayerischen Landessportverbandes e.V.

Zeichen, inkl. Leerzeichen: 2.1929

## Presse-Information

# „Smash & Fun“ beim Tennisclub Landsberg

## Der ideale Workout im Freien für Tennis-Spieler und Fitness-Training-Interessierte

Landsberg, 10. Mai 2012 – Der TC Landsberg (TCL) bietet ab 15. Mai, 19.00 Uhr, beginnend ein neues Trainingsprogramm an, das sowohl Tennis-Einsteiger als auch -Profis begeistern dürfte. „Smash & Fun“ nennt sich dieser aus den USA stammende Workout und ist anderswo auch unter der Bezeichnung Cardio-Tennis bekannt.

### **Tennis spielen und abnehmen – aber bitte mit Fun!**

Wer genug hat von Tretmühen und Laufbändern, für den ist „Smash & Fun“ genau das Richtige! Dies ist ein neuer, großartiger Weg, um in Form zu kommen und Kalorien zu verbrennen. „Smash & Fun“ findet im Freien statt und ist damit eine hervorragende Alternative zu Fitness Studios. Für gute Stimmung sorgt bei Smash & Fun motivierende rhythmische Musik, wie sie aus den Fitness-Studios bekannt ist. Außerdem macht Trainieren und vor allem gemeinsames Trainieren immer mehr Spaß als alleine! Cardio Tennis bzw. „Smash & Fun“, wie es beim TC Landsberg heißt, ist ein neues Fitness-Training in der Gruppe. Jeder Spieler erhält mittels Tennis-Drills unabhängig von seinem persönlichen Können ein hochwirksames Herz-Kreislauf-Training. „Smash & Fun“ setzt sich zusammen aus Warm-up, Cardio Workout und Cool Down Phase. „Smash & Fun“ eignet sich sowohl für Tennis-Einsteiger und -Profis als auch für Fitness-Training-Interessierte.

### **Unter zertifizierter Aufsicht**

Cardio Tennis wird von speziell geschulten Tennislehrern wie TCL-Trainerin Claudia Reichhart angeboten. Solche Tennislehrer sind durch die entsprechenden Institutionen wie dem Deutschen Tennis Bund oder dem Verband der deutschen Tennislehrer ausgebildet und dafür zertifiziert worden. Ab 15. Mai heißt es beim TCL erstmals „Smash & have Fun!“. Beginn ist jeweils Dienstag um 19.00 Uhr.

Ihr Ansprechpartner:  
**Stefan Huber**  
Pressesprecher

Tel.: (08 191) 915 98 60  
Mobil: (0 173) 35 39 034  
[info@tc-landsberg.de](mailto:info@tc-landsberg.de)  
[www.tc-landsberg.de](http://www.tc-landsberg.de)

**TENNIS-CLUB  
LANDSBERG E.V.**



Mitglied des Bayerischen Landessportverbandes e.V.

Die Teilnehmerzahl ist auf mindestens 8 und maximal 12 begrenzt. TCL-Mitglieder zahlen 3 Euro pro Kursstunde, Nicht-Mitglieder 5 Euro. Interessenten sollten sich schnell die begehrten Plätze bei Smash & Fun-Trainerin Claudia Reichhart sichern. (Tel. 0151/43 111 461 oder per Email-Anmeldung: [claudia.reichhart@gmx.de](mailto:claudia.reichhart@gmx.de)). Mehr Informationen zu diesem Thema finden Sie im Internet unter <http://www.tc-landsberg.de/smash-fun.html>