



BeeFit4Tennis ist unser Fitnessprogramm. Tennisdrills werden mit Fitness kombiniert. Das Training bei ständig hohem Puls (120-140) ist eine gute Ergänzung zum „normalen“ Training und bietet viel Action. Natürlich kannst du die Belastung, nach deinen Voraussetzungen steuern.

Die erste Stunde ist Kostenlos. Kommt gerne vorbei und probiert es aus!

| | | |
|-----------------|---|---|
| Für wen: | Für alle Spieler ab 12 Jahren. | |
| Wann: | Dienstags 19:00-20:00 Uhr | |
| Wo: | 1. KHTC Kopperpahler Teich 27, 241 18 Kiel. | |
| Kosten: | Teilnehmer ESTESS Trainingsprogramme | 10,-€ pro Einheit |
| | Mitglieder ESTESS Sportsclub | 10,-€ pro Einheit |
| | 1.KHTC Mitglieder | 10,-€ pro Einheit |
| | Übrige Teilnehmer | 15,-€ pro Einheit (inkl. Gastgebühr) |
| | 10.er karte (alle) | 90,-€ (exkl. ev. Gastgebühr) |

Kontakt: Per-Jonas Lang: 0170-245 244 1, pj.lang@estess.de
Mitzubringen: Eine gute Laune & Tennissachen.
Anmeldung: Nicht erforderlich
Mehr Infos: Informationen und einen Kalender mit allen unseren Events findet ihr auf unserer Homepage: www.estess.de.
 Bei Fragen kontaktiert ihr uns einfach. Wir freuen uns!

