



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.

Für wen: Für alle Spieler ab 12 Jahren.
Wann: Jeden Donnerstag von 18:00-19:00 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

Kontakt: Per-Jonas Lang: 0170-245 244 1, pj.lang@estess.de
Johan Hurtigh: 0172-15 111 44, johan.hurtigh@estess.de
Mitzubringen: Eine gute Laune & Tennissachen.
Anmeldung: Am jeweiligen Dienstag davor um 18:00 Uhr.
Mindestanzahl: 6 Teilnehmer.
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!

