



**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:** Sonntags von 11:30-12:30 Uhr.  
**Wo:** 1. KHTC Kopperpahler Teich 27, 241 18 Kiel.
- Kosten:**
- |                                   |                          |
|-----------------------------------|--------------------------|
| 10.er Karte Erwachsene            | 100,-€ (inkl. Platz)     |
| 10.er Karte Jugendliche (Schüler) | 50,-€ (inkl. Platz)      |
| Pro Einheit                       | 12,-€/7,-€ (inkl. Platz) |
| 10.er Karte nicht 1.KHTC Mitglied | 20,-€ Aufschlag          |
| Pro Einheit nicht 1.KHTC Mitglied | 3,-€ Aufschlag           |
- Kontakt:** Per-Jonas Lang: 0170-245 244 1, [pj.lang@estess.de](mailto:pj.lang@estess.de)  
Johan Hurtigh: 0172-15 111 44, [johan.hurtigh@estess.de](mailto:johan.hurtigh@estess.de)
- Mitzubringen:** Eine gute Laune & Tennissachen.  
**Anmeldung:** Per E-Mail am jeweiligen Freitag davor, spätestens um 18:00 Uhr. Inhaber von 10.er Karten müssen sich nicht anmelden.  
**Mehr Infos:** Informationen und einen Kalender mit allen unseren Events findet ihr auf unserer Homepage: [www.estess.de](http://www.estess.de).  
Bei Fragen kontaktiert ihr uns einfach. Wir freuen uns!

