



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
Johan Hurtigh: 0172-15 111 44, 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.
Bei Fragen kontaktiert ihr uns einfach. Wir freuen uns!

