

# Schnupperkurse in der TuS Rheinland



## Cardio-Tennis

### Das neue Fitness-Training auf dem Tennisplatz

Mit Cardio-Tennis verbinden Sie Fitness- und Tennistraining in einer Einheit. Dabei können Spieler unterschiedlicher Spielstärken in einer Gruppe gemeinsam trainieren – ganz egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene.



## Tennis Xpress

### Der einfache und schnelle Weg, Tennis zu lernen

Mit Tennis Xpress lernen erwachsene Anfänger einfach und schnell das Tennisspielen. Dabei steht das Spielen untereinander im Vordergrund.



## Tennis Xtech

### Der einfache Weg, effektiver Tennis zu spielen

Das Kursprogramm Tennis Xtech ist die Fortführung von Tennis Xpress. Es richtet sich an Erwachsene mit Vorkenntnissen, die ihre Technik und Fertigkeiten weiter verbessern möchten.



## Talentinos

### Tennis for Kids – Fun und Action mit Schläger und Ball auf spielerische Weise

Alle Kinder ab 4 Jahre, die den schönsten Sport der Welt ausprobieren möchten und nebenbei Spaß an Spiel und Bewegung haben, sind herzlich willkommen!

Alle Kurse finden **ab dem 03. Dezember 2016** immer am **ersten Samstag im Monat** in der Tennis- und Sportakademie Rheinland statt.

Anmeldung bis 7 Tage vor den jeweiligen Terminen entweder per Mail an [info@rheinland-tus.de](mailto:info@rheinland-tus.de) oder telefonisch unter **02630 / 95 77 42**.

Tennis- und Sportakademie Rheinland  
Im Judengässchen 1, 56218 Mülheim-Kärlich

[www.rheinland-tus.de](http://www.rheinland-tus.de)

