

# Tennis Südtürkei

## **Bleib fit mit Tennis:**

Tennis macht Spass, das weiss jeder, der schon einmal zu Ball und Schläger gegriffen hat. Und ist gesund - davon können sich Tennisinteressierte jeden Alters überzeugen. Tennis stärkt Körper und Geist, dies zeigen internationale Studien der vergangenen 20 Jahre.



# Tennis für Erwachsene

Eine Studie des US-Amerikanischen Fachmagazins "Medicine and Science in Sports and Exercise" hat gezeigt, dass eine durchschnittliche Person mit 70 Kilo Körpergewicht mit einer Stunde Tennis 493 Kalorien verbraucht - mehr als z.B. mit Fahrradfahren (387) oder Gewichtstraining (422) sowie mit Bergwandern (422), beim Volleyball (281) oder Golf (281).

Ebenso wie bei Jugendlichen führt regelmässigen Tennistraining auch bei Erwachsenen zu einer verbesserten Ausdauerleistung. Untersuchungen in Deutschland und den USA haben ergeben, dass Tennisspieler im Alter von 18 bis 34 Jahren über ein bis zu 30 Prozent grösseres Herzvolumen verfügen und einen bis zu 19 Prozent geringeren Körperfettanteil aufweisen als ihre untrainierten Altersgenossen.

Bei Senioren sorgt regelmässiges Tennis spielen für eine enorme Verbesserung der körperlichen Fitness, die manchmal sogar mit den jüngeren Spieler vergleichbar ist. Eine Studie hat gezeigt, dass Tennisspieler mittleren Alters (31 bis 55 Jahre) über eine überdurchschnittliche Ausdauer, einen niedrigeren Ruhepuls und Blutdruck verfügen als aktive, jedoch nicht Tennis spielende Altersgenossen. Darüber hinaus zeichnen sie sich durch einen signifikant geringen Körperfettanteil und eine stark verbesserte Reaktionsfähigkeit aus.

## Tennis für Kinder

Spiel, Sport und Tennis in der Entwicklung des Kindes:

Einordnung neuer umwelteindrücke in bereits vorhandene Erfahrungen. Hat ein Kind zum Beispiel die Erfahrung gemacht, dass ein Ball auf den Boden springt, wird es dies mit jeder Art von Bällen, die es neu kennenlernt, ausprobieren. Das Kind versucht den unbekanntes Gegenstand zu "verstehen".

Koordinative Fähigkeiten:

Im Tennis lernen die Kinder fünf Hauptgebiete der koordinativen Fähigkeiten kennen:

- orientierungsfähigkeit - differenzierungsfähigkeit - gleichgewichtsfähigkeit
- rhythmisierungsfähigkeit - reaktionsfähigkeit

Der Kurs:

Aufschlagen und spielen stehen bereits ab der ersten Tennisstunde im Mittelpunkt. Dabei spielen das Material und die Grösse des Tennisfeldes eine zentrale Rolle. Die Wahl von langsameren Blässeln in Kombination mit kleineren Spielfeldern und Schlägern in passender Grösse, ermöglichen den Kids eine bessere Kontrolle und erleichtern den Einstieg in den Tennissport. So ist Freude am Spiel ab der ersten Stunde sicher gestellt.

Kids Learning:

Die Kinder werden kindergerecht, abwechslungsreich und strukturiert unterrichtet. Schon früh wird dem Nachwuchs Spass an Sport und Spiel vermittelt. So kann das Tennisspiel einfach erlernt werden und Erfolgserlebnisse sind von Anfang an garantiert.

## Unser Trainer:

Umut Yilmaz

Diplomierter Tennis-Leiter / Swiss Tennis

Mobile: 076 320 98 99

Web: [www.fitmittennis.ch](http://www.fitmittennis.ch)

E-Mail: [info@fitmittennis.ch](mailto:info@fitmittennis.ch)



## Hotel Riu Kaya

5 Sterne Hotel

Belek



**Lage:** Das Hotel liegt direkt am Kies-/Sandstrand, ca. 27 km vom Flughafen, rund 37 km von Antalya entfernt.

**Fitness & Sport:** Inklusive: 4 Tennisplätze (2xHartplätze/2xQuarzsand), Minifussballplatz, Türkisches Bad, Darts, Tischtennis, Minigolf.

## WoW Topkapi & Kremlin Palace

5 Sterne Hotel

Lara - Aksu



**Lage:** Ca. 20 km vom Flughafen Antalya entfernt. Transferzeit ca. 20 Minuten. Direkt am Strand gelegen.

**Fitness & Sport:** 8 Tennisplätze (Kunstrasen bzw. Filzbelag mit Quarzsand); alle mit Flutlicht (Flutlicht gegen Gebühr), Ball- und Racketverleih, Joggingparcours (Tartan), Tischtennis, 1 Squashplatz, Basketballplatz, Minifussballplatz (50m x 25 m), Bogenschiessen, Dart, Luftdruck-Gewehrschiessen, Mountainbiking (geführte Gruppen inkl. Helm).

## Adora Golf Resort

5 Sterne Hotel

Belek



**Lage:** Das Hotel liegt direkt an einem Privatstrand. Der Flughafen von Antalya ist etwa 29 Kilometer vom Hotel entfernt.

**Fitness & Sport:** 7 Quarzsandtennisplätze, 1 Squashcourt, 1 Fitness-Studio (teilweise gegen Gebühr), Tischtennis, Billard, Basket- oder Volleyball und Massagen.



## Cornelia Diamond

5 Sterne Hotel

Belek



**Lage:** Direkt am hoteleigenen Strand. Ca. 3 km von Belek entfernt, Antalya erreichen Sie in 45 Fahrminuten.

**Fitness & Sport:** Tennis, Squash, Badminton, Golf, Beachvolleyball, Basketball, Football/Mini-Football, Windsurfing, Wasserskiing, Jet ski, Bananaboat, Fitnessraum, Aerobics/Gymnastics, Spa/Wellness centre, Massage, Hammam, Wellness, Yoga, Table tennis, Boccia, Bowling, Billard, Archery, Darts, Canoe.

