

Warum Bewegung

**„In der ersten Hälfte unseres Lebens opfern wir unsere Gesundheit, um Geld zu verdienen.
In der zweiten Hälfte unseres Lebens opfern wir das Geld, um unsere Gesundheit wieder herzustellen.“
(Voltaire, 18. Jahrhundert)**

Dabei hat es noch nie soviel Spaß gemacht, diese Entwicklung in den Griff zu bekommen !

Wissenschaftlich ist es doch längst erwiesen, dass sportliche Aktivitäten Risikofaktoren vermindern und damit Krankheiten vorbeugen. Darüber hinaus bewirkt sie Wohlbefinden und Zufriedenheit und steigert die Lebensqualität.

Bewusstsein, Vorsätze und Spaß alleine helfen aber nicht weiter !

FIT DURCH TENNIS !



**Ausdauer-, Krafttraining,
Koordination, Weightwaching,
Bodystyling**

TENNIS IST LEBENSSTIL !

- Tennis in jedem Alter
- Tennis für die ganze Familie
- Tennis ist eine ganzjahres Sportart
- Tennis erfordert gesunde Ernährung
- Tennis und Freunde
- Tennis und neue Freunde kennenlernen

TENNIS IST GESUND

- Ausdauer fürs Herz-Kreislaufsystem
- Muskulatur für Gelenke und Knochen
- Koordination für die Motorik
- Das Sporterlebnis gegen Streß
- Und alles zusammen gegen Übergewicht !



**Sonnenfeld 25
91522 Ansbach
Tel.: 0981/9538426
Mobil: 0171/781302
Fax: 0981/97788399
www.tennisundmehr.de
e-mail: info@tennisundmehr.de**