

Unser Angebot

Musik- und Fitnesstennis

Der neue Fitness-Trend aus den USA: Mit Tennisschlägern und Bällen sowie Hanteln, Steppern & Co. wird Kraft und Ausdauer auf dem Tennisplatz trainiert.

Music Tennis fordert und fördert Fähigkeiten, die im Führungs- und Arbeitsalltag benötigt werden: Ausdauer, Flexibilität und Koordination. Ein idealer Ausgleichssport für engagierte Führungskräfte und Mitarbeiter, um Körper und Geist in Balance zu bringen.

Das Gruppentraining ist ein effektives Work-Out und vereint Tennis und Fitness miteinander.



Sport- und Gesundheitsmanagement des VFE



Musik- und Fitnesstennis



Unser Angebot



Kickbox- und Boxcoaching

Durch Elemente des Kickboxens den individuellen Umgang mit eigenen Grenzen erfahren, sowie die bewusste Wahrnehmung von mentalen und körperlichen Spannungs- und Entspannungszuständen erleben.

Im Kickbox-Coaching werden gezielte Grundtechniken und Bewegungsabläufe des Kickboxens trainiert. Jede Trainingseinheit beinhaltet praktische Elemente sowie begleitete Selbstreflexion, um Ihre berufliche Performance für die Zukunft optimal zu gestalten.



Sport- und Gesundheitsmanagement des VFE



Kickbox- und Boxcoaching



Nutzen

- Erlebter Stressabbau
- Reflektierter Umgang mit Stresssituationen / Herausforderungen
- Stärkung der Führungspersönlichkeit
- Burnout-Prävention
- Aktivierung eigener Ressourcen
- Gesundheitsprävention
- Teamorientierung steigern
- Selbstbewusstsein stärken

Wichtig: es sind keine Trainingserfahrungen notwendig. Die Aktivitäten sind an den individuellen Fitnesszustand angepasst.

Sport- und Gesundheitsmanagement des VFE



Kontakt

Tennisschule Sport on Court
Torsten Kamerke
Koolbargenredder 31-33
22117 Hamburg

Tel.: 040 – 219 023 63
Fax: 040 – 219 023 65
Mobil: 0179 – 977 28 20
Mail: info@sportoncourt.de
Web: www.sportoncourt.de