



Tennisclub Passau-Neustift e.V.
Max-Peinkofer-Straße 5
94036 Passau
Telefon: 0851 87025

TCN-INFO (Sonderausgabe Dezember 2019)

Kooperation TCN – KRAFTRAUM Passau

Liebe Mitglieder,

wer Tennis spielt, benötigt Technik, Taktik, Ausdauer, Schnelligkeit, mentale Stärke und auch **Kraft**.

Deswegen freuen wir uns sehr über die **Kooperation des TCN mit dem KRAFTRAUM Passau** (früher: Kieser-Training), einem Fitnessstudio, das **gesundheitsorientiertes Kraftraining** anbietet.

Wie sieht die Kooperation aus?

Die Spielerinnen unserer **ersten Damenmannschaft** können den ganzen **Winter** über **kostenlos den KRAFTRAUM** nutzen. Bekanntlich gewann unser Damenteam in diesem Sommer die Bezirksmeisterschaft Niederbayern und steigt damit in die Landesliga auf. Es war der ausdrückliche Wunsch unseres Damenteam, sich im Winter durch Kraftraining fit zu halten und sich optimal auf die Herausforderung Landesliga vorzubereiten. Unser herzlicher Dank gilt Herrn Christian Kössl, dem Inhaber des KRAFTRAUM Passau, der unserem Damenteam diese Möglichkeit bietet.

Mehr Kraft ist aber nicht nur für leistungsorientierte Tennisspieler und Tennisspielerinnen vorteilhaft – jede/r profitiert von mehr Kraft. **Und mehr Kraft bedeutet grundsätzlich auch mehr Lebensqualität.**

Deswegen freuen wir uns, dass der Krafraum Passau **allen TCN-Mitgliedern** ein **kostenloses Schnuppertraining** anbietet, das **insgesamt 5 Trainingseinheiten** umfasst.

Und so einfach geht es:

1. **Terminvereinbarung** (Tel. 0851 / 988 288 72 oder direkt im KRAFTRAUM)
2. Zum ersten Training bringen Sie den beigefügten **Gutschein** (den Sie auch im Clubheim beim Clubwirt erhalten können) mit.

Herr Kössl und sein Team freuen sich, Sie zum Schnuppertraining begrüßen zu dürfen. Und vielleicht treffen Sie im KRAFTRAUM ja auch eine Spielerin unserer Damenmannschaft.

Wir wünschen allen Mitgliedern frohe Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr,
Eure Vorstandschaft

Informationen zum Kraftraum

KRAFTRAUM-Training hat nichts mit klassischem Bodybuilding oder Proteincocktails zu tun. Wir bieten Ihnen ein **medizinisches und orthopädisches Ganzkörper-Kraftraining** von den Waden bis zum Nacken und verzichten ganz bewusst auf Passiv-Maßnahmen wie Massagen und Sauna. Diese sind kurzfristig angenehm, ändern aber an Ihrer Muskelkraft nicht das Geringste!

Jeder Muskel, der mehr Kraft hat, schützt das Gelenk in seiner Umgebung, sozusagen als muskulärer Stoßdämpfer. Der Oberschenkel schützt das Knie, der seitliche Po schützt die Hüfte, der untere Rücken und der Bauch schützen die Lendenwirbelsäule, der Hals schützt die Halswirbelsäule und so weiter. Haben Sie erst am ganzen Körper 30 oder 40 Prozent mehr Kraft, werden Sie Ihre Lebensqualität nicht wiedererkennen.

Jeder Trainingsteilnehmer erhält eine ausführliche Einführung in das Kraftraining und einen auf die individuellen Bedürfnisse zugeschnittenen Trainingsplan.



Kontakt:

Dr.-Emil-Brichta-Str. 7, 94036 Passau (Parkplätze direkt vor dem KRAFTRAUM)

Tel.: (0851) 988-288-72

www.kraftraum-passau.de/