

WIR RÄUMEN IHRER KRAFT MEHR RAUM EIN. WIR GEBEN IHRER FITNESS MEHR PLATZ.

Im Kraft- und Fitnessraum der TENNISSCHULE aarau-WEST finden Sie die Geräte, die Ihre Bedürfnisse optimal abdecken. Was immer Sie sich zum Ziel gesetzt haben, hier trainieren Sie Muskelkraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination optimal. **Und das zu attraktiven Preisen: z.B Jahresabo ab Fr. 350.–**

Unser Konditionstrainer Fouad Tilaoui (siehe Rückseite) stellt Ihnen die neuen Geräte vor. Und instruiert Sie – so Sie dies wünschen – vor Ort. Melden Sie sich direkt für einen Termin bei ihm.



Krafttraining erhöht die Muskelkraft und die Knochendichte

Mit regelmässigen und spezifischen Übungen können Sie ohne grossen Aufwand Ihre Leistungsfähigkeit steigern (Verbesserung der Kraft und der Schnelligkeit). Das merken Sie sowohl im Sport als auch im Alltag. Dank dem Krafttraining steigern Sie Ihr Wohlbefinden und reduzieren gleichzeitig das Risiko von Verletzungen sowie Haltungsschäden.

Fürs Training stehen Ihnen Kraftgeräte, Freihanteln und Zugapparat zur Verfügung für: • **Beine** • **Oberkörper** • **Rumpf**

Ausdauertraining baut Stress ab und macht Sie leistungsfähiger

Dank einer besseren Ausdauer können Sie sich einerseits länger konzentrieren und sich andererseits nach Anstrengungen auch schneller wieder erholen. Diese Faktoren führen zu gesteigertem Selbstvertrauen beim Ausüben Ihrer Sportart und auch zu erhöhtem Wohlbefinden im Alltag.

Die Geräte können entweder für das allgemeine Training zur Optimierung der eigenen Ausdauer oder aber auch für ein Aufwärmtraining vor dem Tennis, Squash, Badminton oder Golf benutzt werden. So reduzieren Sie Ihr Verletzungsrisiko und sind bereits ab dem ersten Schlag voll leistungsfähig.

Zur Verfügung stehen Ihnen zwei Sitzvelos, Crosstrainer, Laufband, Stepper sowie ein Rudergerät.





Fouad Tilaoui, Headcoach Kondition

- **Konditionstrainer A Swiss Tennis**
- **Konditionstrainer Swiss Olympic**
- **Trainer C Swiss Tennis**

Qualität vor Quantität

Gerne stellen wir Ihnen die für Sie geeigneten Übungen zusammen. Unser Konditions- und Fitnesstrainer ist kompetent in:

- Leistungsdiagnose
- Gezieltes, sportspezifisches Training
- Entwicklung der körperlichen Qualität (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit)
- Entwicklung, Verletzungsprophylaxe, Reha
- Ernährung und Regeneration
- Sportpsychologie

Für ein effizientes und gezielt auf Ihre Bedürfnisse abgestimmtes Training, melden Sie sich bei Fouad Tilaoui, 062 724 10 10.

E- Mail: f.tilaoui@tennisschule-aarau-west.ch



Unser Krafraum steht allen offen

Auch wenn Sie weder Tennis- noch Golfkunde, noch Gast des Hotels aarau-WEST sind: In unserem Krafraum sind Sie herzlich willkommen und können von den günstigen Konditionen profitieren. Die Benützung des Krafraumes erfolgt auf eigene Verantwortung, Jugendliche unter 16 Jahren dürfen nur unter Anleitung eines Konditionstrainers an der Geräten arbeiten.

Jahresabo: Fr. 350.-

Halbjahresabo: Fr. 190.-

Einzeltritt/Tageskarte: Fr. 20.-

