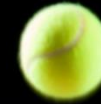




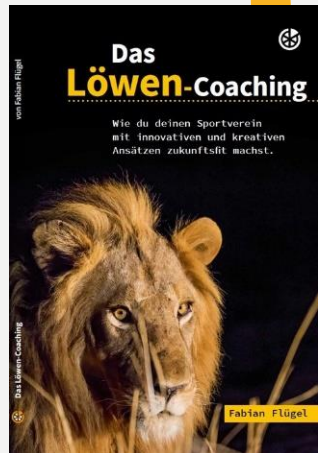
Jetzt neu...



Motion on Court - Kompakt



Fabian Flügel



„SCHNELL ZUM SPORT, SCHNELL IM SPORT, SCHNELL NACHHAUSE“

WIE ENTWICKELT SICH DER SPORT?

MOTION
ON COURT PRÄVENTION
GESUNDHEITSSPORT TENNIS

LASS UNS GEMEINSAM
DIE **PFUNDE**
VOM PLATZ SCHLAGEN

* Pro Stunde Tennis verbrauchen wir 494 kcal (bei 80kg Körpergewicht)

www.motion-on-court.de

DIE EIGENE LEBENSERWARTUNG
UM **9,7 JAHRE** STEIGERN...

EINFACH MIT **TENNIS***

MOTION
ON COURT PRÄVENTION
— GESUNDHEITSSPORT TENNIS —

Else Schirra
99-jährige
Tennisspielerin

* Laut der Copenhagen City Heart Study bei regelmäßiger Sportausübung

Daten zum Kurs:

Kurszeit: Donnerstags, 18:00-19:00 Uhr
(Kursstart ab 15. April)

Kursdauer: 10 Stunden à 60min.

Zielgruppe: Sport(wieder-) Einsteiger von
20-60 Jahren

Ort: Tennisplätze des TC Musterhausen

Kosten: 119€ p.P. (Du kannst Dir die
Kosten durch Deine Krankenkasse
erstattet lassen. Frage hierzu vorab bei
Deiner Kasse nach der Höhe des
Zuschusses)

**Tenniserfahrung ist absolut nicht
notwendig!**



Stärkung der Gesundheitsressourcen



Risikofaktoren, die im Zusammenhang mit
Herz-Kreislauf-Erkrankungen stehen, wie
beispielsweise die sportliche Inaktivität,
sollen vermindert werden. Weitere positive
Aspekte wie Verbesserung des
Fettstoffwechsels, Verminderung der
Diabetes-Wahrscheinlichkeit
und Verminderung von Übergewicht und
Adipositas kommen hinzu.

Spaß an der Bewegung

Motion on Court macht einfach Spaß.
„Gemeinsam in der Gruppe, zu
motivierender Musik, hält Bewegung
gesund!“

Das Training findet in einer Gruppe mit
ca. 5-12 Teilnehmern statt.

Es werden unterschiedliche
tennisspezifische und allgemeine
Übungen und Spielformen angeboten.
Mal mit dem Tennisschläger und
Tennisbällen, mal mit Kleingeräten und
mal ohne jegliche Hilfsmittel.

Für Abwechslung und Spaß ist also
gesorgt und jeder kann mitmachen.



wissenschaftlich fundierte...



Präventionskurs
zur Reduzierung von
Bewegungsmangel
durch gesundheitssportliche
Aktivität

Erstattung der Kurskosten durch Deine Krankenkasse

Motion on Court ist als Präventionskurs
von der Zentrale Prüfstelle Prävention
ausgezeichnet mit dem Siegel
„Deutscher Standard Prävention“ und damit
bezuschussungsfähig von den
Krankenkassen!



Du kannst Dir also nach Deiner Teilnahme
die Kursgebühr von der Krankenkasse
erstattet lassen. Dazu reichst Du einfach
die Teilnahmebestätigung ein. Frage vorab
bei Deiner Krankenkasse in welcher Höhe
diese die Kosten erstattet. Je nach Kasse
liegt die Erstattung oft zwischen
80-100% der Kosten!

Anmeldung und weitere Infos:

Trainer Wohlfühl

Tel. 01234 567890

[www.tennis-](http://www.tennis-people.com)

people.com/MICROPAGE

FLYERVORLAGE



**- gesund und fit
mit Tennis -**



Jetzt neu...



Gesund und fit mit Tennis

10-stündiger Gesundheitskurs, auch für Einsteiger ohne Tenniserfahrung

Infotreffen am:

Neuer Kurs ab:

Anmeldung an:



PLAKATVORLAGEN

TEXT-BAUSTEINE FÜR FACEBOOK/INSTAGRAM, HOMEPAGE, NEWSLETTER,...

Alle Vorlagen findet ihr
zum Download im
internen Bereich auf
www.motion-on-court.de

Jetzt

M

Du

Dabei

Tenniserfahrung?

Dann ist „Motion on Court“ genau das Richtige für Dich.

Neugierig? Dann findest Du weitere Infos unter **[www.tennis-people.com/...“Deine Micropage“...](http://www.tennis-people.com/...\)**



DER MOC- KOMPAKTKURS

**2 TAGE – 8
EINHEITEN**

Musterablaufplan

Tag 1, Samstag (4 Kurseinheiten)

10:00 Uhr 1. Einheit: Einführung,
Kennenlernen und Warm-Up

10:45 Uhr 2. Einheit: MOC-Phase I
(Gesundheitsorientiertes Intervalltraining)

11:30 Uhr Pause

11:45 Uhr 3. Einheit: Theoretischer Input
und MOC-Phase II

12:30 Uhr 4. Einheit: MOC-Phase III
(Übungen im Ausdauerbereich) und
Entspannungsteil (Faszientraining)

**DER MOC-
KOMPAKTKURS**

**2 TAGE – 8
EINHEITEN**

DER MOC- KONPAKTKURS

**2 TAGE – 8
EINHEITEN**

Tag 2, Sonntag (4 Kurseinheiten)

10:00 Uhr 5. Einheit: Warm-Up, MOC-Phase I (spielerisch-orientiertes und abwechslungsreiches Ausdauertraining)

10:45 Uhr 6. Einheit: MOC-Phase II (Belastungssteuerung und –Kontrolle) mit Stationstraining

11:30 Uhr Pause

11:45 Uhr 7. Einheit: MOC-Phase III (Auf Dauer gesund und aktiv)

12:30 Uhr 8. Einheit: Cool-Down und Entspannungsteil (PMR), Abschluss

Den Teilnehmenden ist es nicht möglich an einem regelmäßig-mehrwöchigen stattfindenden Kurs mit 10 Kurseinheiten an mindestens 8 Einheiten teilzunehmen, beispielsweise aufgrund von Schichtdienst/beruflichen Gründen oder als Alleinerziehende, Studierende/Auszubildende oder familiären Gründen.

Der Teilnehmer sollte also vorab bei der eigenen Krankenkasse mit einer der oben genannten Gründen anfragen.

**WICHTIG FÜR
EINEN
KOMPAKTKURS
BEI DER ZPP**

DENK DRAN:

**MOTION ON COURT
FUNKTIONIERT AUCH
OHNE
KRANKENKASSEN-
ANERKENNUNG!**

„Mein Präventionskurs entspricht keinem Konzept, was bei den Krankenkassen anerkannt ist und deshalb müssen die Teilnehmer tatsächlich alles selber bezahlen, was sie aber auch gerne machen. Und ich kann berichten, dass es wirklich eine Warteliste für diesen Kurs gibt. Ich habe unheimlich viele Teilnehmer in der Halle und der Kurs spricht sich rum. Und wenn wir mehr Hallenzeiten zur Verfügung hätten, könnte ich auch noch mehr Kurse machen.“

Juliane Schattauer,
Praxisexpertin zum Thema
Gesundheitssport und
Landesturnwartin beim
Niedersächsischen
Turnerbund

[Podcast](#)



MOC-KOMPAKT LIZENZIERUNG

Teilnahmegebühr für den
zweitägigen Kurs: 89€

> Bedeutet 890€ Einnahmen bei
10 Teilnehmern an einem VE

Lizenzierung
49,00€

BEWERBUNG AUF WWW.TENNIS-PEOPLE.COM



tennis-people®

HIER BEGINNT DEIN SPIEL

powered by **TENNIS**  **POINT**

Die fertige MOC-Vorlage
findet ihr im internen
Bereich unter Top Play -
Fitness

Wie geht es weiter?

- > Teilnahme an der kostenlosen MOC Online-Schulung via Zoom am kommenden **Sonntag, 28.02. um 11:00 Uhr**
- > Die Lizenzierung für MOC-Kompakt erwerben.
- > Den MOC Kurs auf tennis-people.com bewerben und starten

www.motion-on-court.de/kompakt