



## Neu in der VHS Ost: Tennis und Badminton

Ab Oktober hat die VHS Ost Bereich Gesundheit und Umwelt/Outdoor zwei neue Kurse im Programm: Tennis und Badminton. Durch die Kooperation mit Cabrio Sport in Wandsbek ist es möglich geworden, montags und mittwochs am Vormittag Kurse für Badminton und Tennis anzubieten. Ein erfahrener Trainer betreut die Teilnehmer/innen in Gruppen von maximal 12 Personen, das Kursentgelt beinhaltet das Leihequipment (Schläger und Bälle), der Saunabesuch nach dem Sport ist ebenfalls im Preis inbegriffen.

Start ist gleich nach den Herbstferien am Montag, den 17.10.2011 mit Tennis. Von 10-11.30 Uhr haben Anfänger/innen und Wiedereinsteiger/innen die Gelegenheit, in einer Gruppe von maximal 12 Teilnehmer/innen unter fachlicher Anleitung die Grundschnitte zu erlernen, ihre Technik zu verbessern und ihre Reaktionsgeschwindigkeit zu trainieren. Das Kursentgelt von 74 EUR beinhaltet 16 Unterrichtsstunden (8 Termine), das Leihequipment und den anschließenden Besuch der Sauna bei Cabrio Sport.

Der Badminton-Kurs startet am Mittwoch, den 19.10., ebenfalls von 10-11.30 Uhr. Auch für diesen Kurs ist die Gruppengröße auf maximal 12 Teilnehmer/innen begrenzt. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen die richtige Schlägerhaltung und die wichtigsten Grundschnitte. Sie trainieren Kondition und Ausdauer und verbessern ihre Konzentration. Kursdauer ebenfalls 16 Unterrichtsstunden (8 Termine), Kursentgelt 64 EUR inklusive Leihequipment und Sauna.

Beide Kurse finden bei Cabrio Sport in der Wandsbeker Zollstraße 25-29 statt, Anmeldungen bei der VHS Ost unter Tel. 428 853 -0 oder [Ost@vhs-hamburg.de](mailto:Ost@vhs-hamburg.de), bei **Cabrio Sport**, Tel. 040/68919-593 oder [info@cabriosport.de](mailto:info@cabriosport.de).