

TennisSport

Fachzeitschrift für Tennistraining in Theorie und Praxis



Tennis-Fachzeitschrift in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Tennis Bund (DTB), der International Tennis Federation (ITF), dem Tennisverband der Schweiz (TVS), dem Verband der Tennisstrukturen Österreich (VTO) und der Professional Tennis Registry (PTR).

Psychologie
Es geht um mehr als „nur“ Tennisspielen

Medizin
Empfindliche Seilschaften

Biomechanik
Aus der Vogelperspektive



Elektronisches Trainings-Buch

Dr. Till Sukopp beschäftigt sich seit über zehn Jahren mit den Themen „Sport & Gesundheit“ und Trainingssteuerung. Nach seinem Abschluss als Diplom-Sportwissenschaftler mit dem Schwerpunkt „Prävention und Rehabilitation“ an der Deutschen Sporthochschule Köln promovierte er im Fach Sportmedizin zum Doktor der Sportwissenschaften.

Nun hat Dr. Till Sukopp das E-Book – also ein „elektronisches Buch zum Herunterladen aus dem Web – mit dem Titel „Fitness mit dem eigenen Körpergewicht“ verfasst. Auf knapp 400 Seiten und mit etwa 1000 Fotos

stellt er darin auch für Tennisspieler einfachste, aber effektive Übungen vor, die weit über die herkömmlichen Liegestütz- und Stabilisationsübungen hinausgehen. Und das Ganze ohne Einsatz von Trainingsgeräten.

Der Autor geht in seinem Werk ausführlich auf alle Bereiche der sportwissenschaftlichen Trainingslehre ein und gibt darüber hinaus Anleitungen, wie man sich je nach Fitnessgrad und Zeitbudget selbst einen Trainingsplan zusammenstellen kann.

Für welche Zielgruppen ist „Fitness

mit dem eigenen Körpergewicht“ ausgelegt und geeignet? Laut Dr. Sukopp für Sportler und Nichtsportler genauso wie für Übungsleiter und Trainer, die ihr Übungsrepertoire erweitern und auffrischen wollen.

Weitere Informationen und Bestellmöglichkeiten zu diesem E-Book gibt es im Internet unter www.bodyweightexercises.de und www.healthconception.de. Dort stehen auch einige Seiten zum kostenlosen Download bereit.