

Empfehlungen für Material-Anschaffungen

Bestellbar im Online-Shop unter:

www.motion-on-court.de/shop

MOTION
ON COURT
— GESUNDHEITSSPORT TENNIS —
PREVENTION
www.motion-on-court.de



Rubber-Bands in drei verschiedenen Stärken (gelb, rot, grün)

Preis:

6,50€ (Paket S, 3er Set)

29,00€ (Paket L, 15er Set)

54,00€ (Paket XXL, 30er Sparset)

[Online-Shop](#)

Fit in 5 Minuten



Übungen mit dem Rubber-Band

Broschüre „Fit in 5 Minuten – Übungen mit dem Rubber-Band“. Mit 6 Übungen für ein effektives Ganzkörpertraining.

Preis: 0,90€ p. Stück

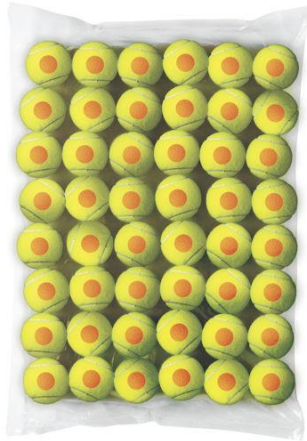
[Online-Shop](#)



Black-Roll Faszienrolle in verschiedenen Härtegraden (Empfehlung: Med oder Mittel)

Preis: ca. 25€ p. Stück

[Online-Shop](#)

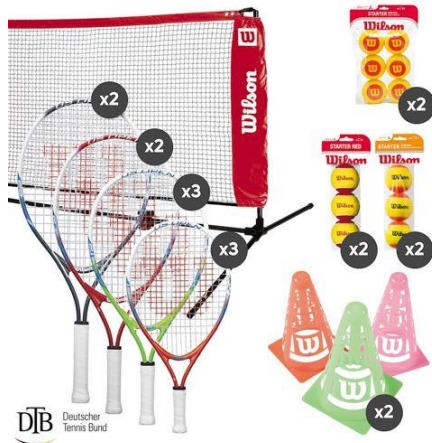


Tennisbälle Stage 2 (orange)

Preis: ca. 70€

Online-Shop

Shop: www.sportcheck.com



Weiteres Trainingsmaterial

(Koordinationsleiter, Hütchen-Set, Softbälle, Tennisschläger,...)

Online-Shop

Shop: www.tennis-point.de



Pulsuhr/Smartwatch

verschiedene Modelle mit Brustgurt, auch Vereinspakete

Preis: ab ca. 30€

Online-Shop

Shop: www.sport-thieme.de

(verschiedenen Modelle unter dem Begriff "Pulsuhr" im Suchfelder oben auf der Homepage)



Musikbox mit Akkubetrieb von E-Lektron

Preis: ab ca. 149€
(verschiedene Größen und Ausführungen zur Beschallung eines Tennisplatzes, mit USB-Slot, Bluetooth, Funkmikro)

Online-Shop

Shop: <https://www.amazon.de/>