

Martin Golser, Trainer A Swiss Tennis, Experte J+S, Tennislehrer mit eid. Fachausweis.  
 Ali El Alaoui, Trainer B Swiss Tennis, Tennislehrer mit eid. Fachausweis.

## « Vivre 10 ans de plus grâce au tennis ...! »

"Ensemble & partage" est la devise de nos cours de groupe.

"Je joue en groupe, c'est amusant et social, je peux rencontrer d'autres personnes et me vider la tête... ! Walter, 70ans, joueur de tennis passionné, participe aux tournois seniors de l'ITF

Vivez 10 ans de plus avec le tennis ! C'est la conclusion d'une étude qui montre que les contacts sociaux sont importants pour la qualité de la vie".

Dans nos cours, vous pouvez partager la joie et le sentiment d'accomplissement avec les autres ! Sachant que les motivations des adultes à faire du sport sont très différentes et indépendantes de l'âge et du sexe, nous définissons nos groupes en fonction des objectifs de nos clients !

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	
9.00	"gleichgesinnt & spielerisch": Mr Hits F				"gleichgesinnt & spielerisch": Miss Hits L	"fit & gesund": Cardio-Tennis "Bewegung & Ästhetik": Ballmaschinen- und Aufschlaotrainning	
10.00			"gleichgesinnt & spielerisch": Miss Hits L			"zusammen & punkten": Doppeltraining "fokussiert & erfolgreich": Wettkampfttraining	
11.00						W	
12.00						"fokussiert & erfolgreich": Wettkampfttraining	
13.00						W	
15.00				"gleichgesinnt & spielerisch": Späteinsteigende E			
18.00		"fokussiert & erfolgreich": Gruppenkurs F		"fokussiert & erfolgreich": Wettkampfttraining W	"fokussiert & erfolgreich": Wettkampfttraining W	Saisonangebot: regelmässig während 2 Monaten oder Saison buchen, mit Stellvertreterliste Open-Classes: Anmeldung und Bezahlung nach Verfügbarkeit/Daten siehe Flyer hier hat es noch freie Plätze	
19.00	"fokussiert & erfolgreich": Gruppenkurs F	"fokussiert & erfolgreich": Gruppenkurs F					
20.00	"fokussiert & erfolgreich": Gruppenkurs F	"fokussiert & erfolgreich": Gruppenkurs F	"fokussiert & erfolgreich": Gruppenkurs F	"gleichgesinnt & spielerisch": Gruppenkurs L	"fokussiert & erfolgreich": Gruppenkurs F		
21.00	Stand: 20.12.2020						Spielniveau, siehe unten E

### De la même façon et de façon/gleichgesinnt & spielerisch

« Je joue au tennis pour ma santé! Je laisse les balles me faire bouger, c'est plus motivant que de transpirer dans le gymnase" Werner, 65 ans et plus, homme d'affaires à la retraite. »

La priorité est de se sentir bien avec des gens qui partagent les mêmes idées, de continuer à bouger de manière ludique, d'apprendre et de rire, les uns avec les autres plutôt que les uns contre les autres ! Ce n'est pas la technique, mais la maîtrise des situations de jeu qui est au premier plan !

### Ciblée et efficace/fokussiert&erfolgreich

„J'aime m'entraîner ici parce qu'avec les apports tactiques et mentaux, j'ai éprouvé un nouveau sentiment d'accomplissement". Gaby, 30 ans et plus, femme au foyer.

L'accent est mis sur vos points forts, pour lesquels nous analysons votre jeu de manière globale. Nous travaillons sur l'efficacité de votre jeu (tactique) et vous aidons à trouver des solutions (psyché, physique, technique), comment vous pouvez vous améliorer.

### En forme et en santé/fit & gesund

« Je joue au tennis pour courir autant que possible, pour changer de mon entraînement de course" Denis, 30 ans et plus, professeur de sport.

Améliorez vos mouvements et votre jeu de jambes au rythme de la musique, de manière individuelle et adaptée à vos capacités, au bénéfice de votre santé physique et mentale !

### Ensemble & score /zusammen & punkten

« Jouer au tennis en quatuor : une garantie d'expériences deux fois plus intenses. Les rassemblements sont généralement courts. Et les personnes concernées sont obligées d'échanger des idées, de s'encourager mutuellement. Un vrai jeu d'équipe" (Mobilesport) Pour les individus ou les équipes, notre double entraînement pour un positionnement correct des articulations (travail d'équipe), des mouvements créatifs (attaque, défense et volley) et une communication adaptée (esprit d'équipe).

### Mouvement & Esthétique/Bewegung & Ästhetik

« Ce que j'aime dans ce sport, ce sont les mouvements beaux, amples et esthétiques, c'est pourquoi j'adore regarder Roger Federer ! Caroline, 35 ans et plus, avocate.

Une bonne technique est économique et efficace. Dans notre entraînement au service et à la machine à balle, nous vous guiderons vers "votre" technique avec laquelle vous pourrez contrôler différentes situations de jeu

Martin Golser, Trainer A Swiss Tennis, Experte J+S, Tennislehrer mit eidg. Fachausweis.  
 Ali El Alaoui, Trainer B Swiss Tennis, Tennislehrer mit eidg. Fachausweis.

## Spielniveau

Code	Qualification	Compétence
E0	Débutant 0	...n'a jamais joué au tennis ni d'autres sports de ballon.
E1	Débutant 1	...sait faire un petit service, jouer quelques échanges de balle sur la ligne de fond avec l'adversaire (7-10x) et retourner des balles lentes avec volley au filet.
L1	Niveau moyen 1	...sait faire un grand service (5 fois sur 10), jouer avec coup droit (rotation en avant) avec assez de temps et trouver la position au filet.
L2	Niveau moyen 2	...sait jouer le premier et le deuxième service, gagner du temps sur la ligne de fond avec des hautes trajectoires courbées (situation de jeu rouge), préparer le point au filet et se défendre avec des lobs.
F1	Niveau avancé 1	...sait jouer le premier service avec rotation, placer le deuxième service, tenir l'adversaire à l'arrière avec des balles longues sur la ligne de fond et jouer un smash au filet.
F2	Niveau avancé 2	...sait placer le premier service, jouer le deuxième service avec rotation, gagner du temps sur la ligne de fond avec des balles cross longues (rotation en arrière), faire des points au filet et arriver au partenaire au filet.
W1	Bon joueur de club R5/6	...sait jouer le service de façon efficace, retourner un service rapide (bloqué), mettre la pression à l'adversaire avec des balles placées sur la ligne de fond, attaquer et jouer des volley stop au filet.
W2	Bon joueur de club R2/4	...peut gagner des points directs avec le service, augmenter la vitesse sur la ligne de fond, ouvrir la place et gagner le point la plupart du temps.