

## Leitung Tennisschule

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

Ali El Alaoui, Trainer B Swiss Tennis, Tennislehrer mit eidg. Fachausweis.



# «Dank Tennis 10 Jahre länger leben...!»

«gemeinsam & teilen» ist das Motto in unseren Gruppenkursen

10 Jahre länger leben mit Tennis! Das ist ein Fazit aus einer Studie, welche aufzeigt, dass soziale Kontakte für die Lebensqualität wichtig sind!»

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	
9.00	"gleichgesinnt & spielerisch": Mr Hits <b>F1</b>	"gleichgesinnt & spielerisch": Miss Hits <b>F1</b>	"gleichgesinnt & spielerisch": Miss Hits <b>L</b>	"gleichgesinnt & spielerisch": Aufsteiger:innen <b>L</b>	"gleichgesinnt & spielerisch": Miss Hits <b>F2</b>	"gleichgesinnt & spielerisch": Gruppenkurs <b>L</b>	<b>W</b> "fokussiert & erfolgreich": Wettkampftraining
10.00				"fokussiert & erfolgreich": Gruppenkurs <b>F2</b>	"fokussiert & erfolgreich": Gruppenkurs <b>F2</b>	"fit & gesund" Cardio-Tennis <b>F</b>	<b>W</b>
11.00						"zusammen & punkten": Doppeltraining <b>F</b>	
12.00							<b>Signatur</b>
13.00							Saisonangebot, regelmässig während 2 Monaten oder Saison buchen, mit Stellvertreterliste
15.00	<b>F2</b>						<b>4 Wochen-Kurse:</b> regelmässig pro Woche/Anmeldung und Bezahlung nach Verfügbarkeit im Voraus
18.00	"fokussiert & erfolgreich": Gruppenkurs <b>F1</b>	"fokussiert & erfolgreich": Gruppenkurs <b>F2</b>	"fokussiert & erfolgreich": Gruppenkurs <b>L</b>	"fokussiert & erfolgreich": Wettkampftraining <b>W</b>	"fokussiert & erfolgreich": Wettkampftraining <b>W</b>		regelmässig 1 Mal im Monat/Anmeldung nach Verfügbarkeit, Bezahlung vor Ort pro Kurs
19.00	"fokussiert & erfolgreich": Gruppenkurs <b>F2</b>	"fokussiert & erfolgreich": Gruppenkurs <b>F2</b>					hier hat es noch freie Plätze
20.00	"fokussiert & erfolgreich": Gruppenkurs <b>L</b>		"fokussiert & erfolgreich": Gruppenkurs <b>F2</b>	"gleichgesinnt & spielerisch": Gruppenkurs <b>F2</b>			Spielniveau, <b>E-W</b>
21.00	Stand: Mai 2023						

### gleichgesinnt & spielerisch

«Ich spiele Tennis für meine Gesundheit! Ich lasse mich von Bällen bewegen, das ist motivierender als im Fitnessstudio zu schwitzen» Werner, 65+, pensionierter Geschäftsmann.

Priorität hat das Wohlbefinden mit Gleichgesinnten, spielerisch in Bewegung zu bleiben, zu lernen und zu lachen, miteinander statt gegeneinander! Nicht die Technik, sondern das meistern von Spielsituationen steht im Vordergrund!

### fokussiert & erfolgreich

„Mir gefällt es hier zu trainieren, denn mit taktischen und mentalen Inputs habe ich neue Erfolgserlebnisse erfahren!“ Gaby, 30+, Hausfrau.

Im Fokus stehen deine Stärken, für welche wir dein Spiel ganzheitlich analysieren. Wir arbeiten an der Wirksamkeit deines Spiels (Taktik) und helfen dir Lösungen zu finden (Psyche, Physis, Technik), wie du dich darin verbessern kannst.

### fit & gesund

«...so spiele ich Tennis um möglichst viel zu laufen, als Abwechslung zu meinem Lauftraining» Denis, 30+, Sportlehrer.

Im Rhythmus zur Musik deine Schlägen und deine Beinarbeit verbessern, individuell und angepasst an deine Fähigkeiten! Zum Wohle deiner körperlichen und psychischen Gesundheit!

### zusammen & punkten

«Zu viert auf dem Tennisplatz spielen: ein Garant für doppelt so intensive Erlebnisse. Die Ballwechsel sind in der Regel kurz. Und die Beteiligten sind gezwungen, sich auszutauschen, sich gegenseitig anzufeuern. Ein wahres Teamspiel» (Mobilesport) Für Einzelpersonen oder Teams, unser Doppeltraining für das richtige gemeinsame Positionieren (Teamwork), kreative Spielzüge (Angriff, Verteidigung und Rauben) und angepasstes Kommunizieren (Teamgeist).

### Bewegung & Ästhetik

«Mir gefallen an diesem Sport die schönen, schwungvollen und ästhetischen Bewegungen, deswegen schaue ich Roger Federer so gerne zu!» Caroline, 35+, Anwältin.

Eine gute Technik ist ökonomisch und effizient. In unserem Ballmaschinen- und Aufschlagtraining führen wir dich zu «deiner» Technik, mit welcher du verschiedene Spielsituationen kontrollieren kannst!

## Leitung Tennisschule

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	Bezeichnung	Kompetenz
E0	Einsteiger*in 0	...habe noch nie Tennis gespielt und auch keine anderen Ballsportarten ausgeübt
E1	Einsteiger* 1	...kann den Ball mit einem kleinen Service (=Aufschlag) ins Spiel bringen, mit einem*er Partner*in auf der Grundlinie einige Ballwechsel spielen (7-10x) und langsame Bälle am Netz als Volley zurückspielen
L1	Leichtfortgeschrittene 1	...kann den Ball mit einem grossen Service ins Spiel bringen (5 von 10), mit genügend Zeit kontrolliert mit Vorhand (Vorwärtsrotation) spielen und finde meine Position auch am Netz.
L2	Leichtfortgeschrittene 2	...kann einen 1. und 2. Service spielen, auf der Grundlinie mit gebogenen, hohen Flugbahnen Zeit gewinnen (rote Spielsituation), am Netz den Punkt aufbauen und mich mit Lobs verteidigen.
F1	Fortgeschrittene1	...kann den 1.Service mit Rotation spielen, den 2. Service platzieren, auf der Grundlinie den Gegner mit langen Bällen hinten halten und am Netz einen Smash spielen.
F2	Fortgeschrittene 2	...kann den 1.Service platziert, den 2.Service mit Rotation wirkungsvoll spielen, auf der Grundlinie mit langen Cross-Bällen (Rückwärtsrotation) Zeit gewinnen, am Netz punkten und den Gegner am Netz passieren.
W1	Gute*r Clubspieler*in R5/6	...kann den Service wirkungsvoll spielen, einen schnellen Service retournieren (geblockt), den Gegner auf der Grundlinie mit platzierten Bällen unter Druck setzen, und dann angreifen und am Netz Stoppvolleys spielen.
W2	Gute*r Clubspieler*in R2/4	...kann mit dem Service auch direkte Punkte gewinnen, auf der Grundlinie den Ball beschleunigen, den Platz öffnen und am Netz meistens den Punkt gewinnen.