

## Tennisschule im TC RW Gießen Gruppentrainingsprogramm Sommer 2019

***Mit unserem erfolgreichen Gruppentrainingsprogramm für erwachsene Freizeitspieler gehen wir nun in die 5. Saison. Unsere Angebot ist stetig gewachsen und fester Bestandteil neben unserem Angebot für Mannschafts - und Leistungsspieler.***

***Unser Trainingsangebot für die Breitensportler, Anfänger, Neu -und Wiedereinsteiger, Spaßspieler, Studenten, Eltern und Senioren ist eng verzahnt mit unserem Schnuppertraining (ohne Clubmitgliedschaft möglich) am Sonntag Nachmittag (Beginn: 28.4. 17.00) und der von unserem Breitensportwart Jannik Müller koordinierten Spielpartnervermittlung mit dem Spieltreff (für Clubmitglieder, mit Trainer, Beginn: 27.04. 17.00)***

***Zudem besteht auch für unsere Clubmitglieder und Nichtmitglieder die Möglichkeit über [www.tennis-people.de](http://www.tennis-people.de) einen Tenniskurs auf unserer Anlage online zu buchen.***

- |                        |   |
|------------------------|---|
| Sonntag 17.00 - 18.00  | <u>Training für Anfänger bei Konstantin</u><br>(Schnuppertraining ohne Clubmitgliedschaft)<br>keine bis wenig Vorkenntnisse, Spiel im kleinen Feld,<br>Kurze Entfernungen und leichte Bälle, Grundschläge, Griffe,<br>Zählweise |
| Sonntag 18.00 - 19.00  | <u>Training für Fortgeschrittene bei Konstantin</u><br>(Schnuppertraining ohne Clubmitgliedschaft)<br>sichere lange Bälle, Aufschlag, mehrjährige Vorkenntnisse<br>Spezialschläge, Volley, Doppel, Taktik                       |
| Sonntag 10.00 - 12.00  | <u>Familientennis ab 6 Jahre</u><br>Familien aller Spielstärken, trainiert wird auf einem Platz mit<br>allen Familienmitgliedern, Inhalte richten sich nach Teilnehmern   |
| Freitag 10.00 - 11.30  | <u>Training für Senioren</u><br>"Bestager" mit wenig bis viel Vorkenntnissen<br>Weniger laufen, dafür viel schlagen, Doppel   |
| Montag 18.00 - 19.00   | <u>Tennis zum Kennenlernen mit Fabian (Anfänger)</u><br>keine bis wenig Vorkenntnisse, Spiel auch im kleinen Feld,<br>Kurze Entfernungen und leichte Bälle, Grundschläge, Griffe,<br>Zählweise                                  |
| Montag 20.00 - 21.00   | <u>Tennis zum Kennenlernen mit Fabian (Fortgeschrittene)</u><br>wenig Vorkenntnisse, Spiel im großen Feld mit leichten Bällen,<br>Grundschläge und Aufschlag  |
| Mittwoch 19.00 - 20.00 | <u>Konditionstraining mit Schläger und Ball mit Beruk</u><br>Sprint, Sprung, Ausfallschritte, Laufwege.....<br>alles unter konditionellen Gesichtspunkten.<br>Fit werden mit Schläger, Bällen, Spaß.....Musik                   |

- Dienstag 18.00 - 19.00      Yoga für Tennisspieler mit Michael  
 Beweglichkeitstraining für den ganzen Körper, Kraftausdauer  
 für die Körpermitte, Verletzungsvorsorge,  
 Inhalt unseres Abnehmprogramms(nähere Infos bitte erfragen)
- Dienstag 19.00 - 19.30      Lauftraining auf der Bahn mit Michael  
 Intervalltraining, Tabatas, Grundlagenausdauer  
 Inhalt unseres Abnehmprogramms(nähere Infos bitte erfragen)
- Mittwoch 20.00 - 21.00      Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht mit Björn  
 Training für Hobby - und Leistungsspieler, "macht euch fit",  
 stärkt Muskeln und Gelenke  
 Inhalt unseres Abnehmprogramms(nähere Infos bitte erfragen)
- Freitag 17.00 - 18.00      Ernährungsberatung mit Oecotrophologin Ute Carow  
 Verletzungsprophylaxe durch Nährstoffe  
 Inhalt unseres Abnehmprogramms  
 (nähere Infos bitte erfragen, mit fester Terminabsprache)
- Dienstag 16.00-17.00.      Yoga für Kinder mit Marie  
 Wir lernen konzentrierter und ruhiger zu werden, trainieren den  
 Atem und trainieren gleichzeitig unsere Beweglichkeit  
 Für Kinder der Sportschule kostenlos

Kosten pro Stunde/Person:      10€ Person/Stunde

Anmeldung/Stundenreservierung:      [michael.carow@googlemail.com](mailto:michael.carow@googlemail.com)    01628708006

Tennisinteressierte aus anderen Vereinen und Nichtmitglieder sind herzlich willkommen!

- Sonntag 16.00 - 17.00      Training für Fortgeschrittene unter mentalen Gesichtspunkten  
Trainer: Dipl.Psychologe Marc v. Rössing  
sichere lange Bälle, Aufschlag, mehrjährige Vorkenntnisse  
Tennis als mentales Spiel, Taktik, Matchvorbereitung u.v.m.  
(nähere Infos bitte erfragen)
- Freitag 17.00 - 18.00  
Ernährungsberatung mit Oecotrophologin Ute Carow  
Inhalt unseres Abnehmprogramms
- Sonntag 17.00 - 18.00???
- Training für fortgeschrittene Anfänger bei Konstantin  
wenig Vorkenntnisse, Spiel im großen Feld mit leichten Bällen,  
Grundschläge und Aufschlag