

Liebe Tennisfreunde,

folgende Programme bieten wir für Tennisbegeisterte an. Für Anregungen oder individuelle Wünsche können Sie uns gerne jederzeit kontaktieren.

Mit freundlichen Grüßen

Dein Trainerteam

LERNPROGRAMME/WORKSHOPS/CLINICS/KURSE			
AD'SKILL by ESTESS™			
Sport	Basis Struktur Programm	Trainingsanzahl	Für wen?
Tennis		+ 1 St. pro Woche + Diplomtest + Spaßturniere + Ad´Skill App	Für alle Kinder zwischen 4-8 Jahren
Tennis	 JUNIOR SCHOOL	+ 1 St. pro Woche + Diplomtest + Juniorleage + Ad´Skill App	Für alle Kinder und Jugendliche zwischen 9-18
Tennis	 +	+ 2,5 St pro Woche + Diplomtest + Juniorleage + Ad´Skill App	Für alle Kinder und Jugendliche zwischen 9-18
Tennis	 JUNIOR ACADEMY	Nach Absprache	Für alle Kinder und Jugendliche zwischen 9-18
Tennis	 AD´SCHOOL	1x pro Woche á 90 Minuten + Events + Ad´League + Ad´Skill App	Für alle ab 16 Jahren
Fitness		1x pro Woche	Für alle!

Saisons

Sommersaison: 01.05-30.09 (Trimester 1)

Wintersaison: 01.10-30.04 (Trimester 2 und 3)

In den Schulferien findet kein Training statt.

Die Saisons können sich vom Jahr zu Jahr um einige Wochen verschieben wegen der Schulferien.

Erklärungen zu den Programmen (Stand 01.05 2017)

KID-SCHOOL:

Unsere Kid-School betreut Kinder im Alter von 4-8 Jahren. In diesem Kurs wird mit den Kindern an grundlegenden, allgemein-sportlichen Themen gearbeitet. Die zentralen Punkte sind Koordination, Konzentration und Disziplin, sowie soziales Verhalten. Diese Kompetenzen und Fertigkeiten bilden die Basis für alle Sportarten. Zusätzlich wird den Kindern Tennis-Basiswissen vermittelt. Hierbei handelt es sich sowohl um tennistechnische Fertigkeiten als auch um Regeln und tennisspezifisches Hintergrundwissen. Die Lerninhalte dieses Programms folgen der aufbauenden Struktur in Form von unseren Diplomtests.

- + 1 Stunde Training
- + Diplomtest
- + Spaßturniere
- + Benutzung der App „Ad´Skill“ (siehe unten)
- + Reduzierte Preise bei Camps und extra Einheiten.

JUNIOR-SCHOOL:

Unsere Junior-School betreut Kinder und Jugendliche im Alter von 9-18 Jahren. Zielgruppe sind Kinder und Jugendliche, die Tennis besser kennen lernen und sich selbst dabei verbessern wollen. Der Schüler verfolgt eine ausgewogene Entwicklung. Ein besseres Verständnis für Körperkontrolle, Balance und Atemtechnik wird geübt. Auch Aufwärmprogramme und Schnelligkeitstraining, sowie mentale Tricks und Tipps kommen hinzu. Das Programm ist für alle Schüler, die Technik und Regeln lernen wollen. Ziel ist es, mit Eltern und Freunden Matches spielen und bei internen und regionalen Turnieren teilnehmen zu können.

- + 1 Stunde Training
- + Diplomtest
- + ESTESS Junior League (siehe unten)
- + Benutzung der App „Ad´Skill“ (siehe unten)
- + Reduzierte Preise bei Camps und extra Einheiten.

JUNIOR-SCHOOL+:

Für alle Spieler, die mehr wollen, mehr aus sich herausholen möchten und den Willen haben, ihr Tennis zu verbessern. Wir schaffen die Voraussetzungen, um deine individuellen Stärken auszubauen und an deinen Schwächen zu feilen. Nebenbei lernst du sehr genau, was du zur eigenen Weiterentwicklung beitragen solltest. Das hilft dir auch, innerhalb von Matches zu optimalen Lösungen zu gelangen.

Ziel ist es, die optimale Trainingsform für jeden Spielertypen herauszufinden, egal welche Spielstärke er hat. Wichtig ist uns dabei, dass der Spaß am Tennis nie zu kurz kommt.

Wir sehen es als vorrangige Aufgabe, deinen Ehrgeiz zu wecken, um dein Tennis auf ein neues Niveau zu bringen, Spaß zu vermitteln und Talente in dir zu fördern, die du möglicherweise noch nicht entdeckt hast.

Das Programm wird individueller, als in der Juniorschool, ist aber keineswegs auf ein bestimmtes Leistungsniveau begrenzt. Was du brauchst, ist lediglich die entsprechende Motivation.

- + Trainingseinheit: 1 Einheit á 90-120 Minuten in einer „Juniorschool+ Gruppe“.
- + Extraeinheit: 1 Einheit á 60 Minuten. Die Einheit beinhaltet zum Beispiel Fitnesstraining, Matchtraining oder ein anderes Sondertraining.
- + Diplomtest
- + Benutzung der App „Ad´Skill“ (siehe unten)
- + ESTESS Junior League (siehe unten)
- + Reduzierte Preise bei Camps und extra Einheiten.

JUNIOR-ACADEMY: Für die Spieler, die Tennis leben und hohe Leistungsziele haben. Bitte spricht uns einfach an!

AD´SCHOOL:

Ab 16 Jahren. Hier besteht die Möglichkeit in unserem Erwachsenenprogramm teilzunehmen. Das Programm ist für Erwachsene die durchaus mehr lernen wollen, wo aber Spiel und Spaß im Vordergrund stehen, ohne dem Stress des Leistungssports ausgesetzt zu sein. Ziel ist es auch vom Stress des Alltags wegzukommen. Das Angebot ist vielfältig und es wird definitiv auf Lernerfolge geachtet. Du aber entscheidest alleine, wo die Reise hingehet. Ad´ steht für Additional und Advantage. Alle Altersgruppen, egal, ob Mann oder Frau, üben und lernen zusammen. Teamwork und Spaß sind grundlegende Ecksteine bei diesem Programm, wobei die Intensität nicht zu kurz kommt. Körperkontrolle und Gleichgewicht werden geübt, sowie die Fähigkeit, verschiedene Matchformen anzuwenden. Das primäre Ziel ist es die Ad´School-Spieler zu fördern und in die Clubmannschaften und an die Clubinternen Turniere (die wir auch anbieten) heranzuführen.

Trainingsmöglichkeiten

- + 1x wöchentliches Training á 90 Minuten.
- + Circa 6-8 Events pro Jahr.
- + Ad´League (Matchprogramm)
- + Benutzung der App „Ad´Skill“ (siehe unten)

BEEFIT4TENNIS:

Das Fitnessprogramm von ESTESS wird BeeFit4Tennis genannt. Bee steht für *Be Extraordinarily Fit For Tennis*. Wir üben Ausdauer, Sprungkraft und Wendigkeit, gepaart mit einer großen Portion Körperbalance und Entspannung. Positionen und Technik sind wichtige Mittel, um Kraft und Explosivität dauerhaft verbessern zu können. Es ist uns ein großes Anliegen, alle Athleten verletzungsprophylaktisch zu trainieren, nach dem Motto: „trainieren, um trainieren zu können“.

- + 1 Stunde Fitness

Erklärungen zur App und ESTESS Junior League

Ad´Skill App

Unsere „Ad´Skill App“ soll die Grundfähigkeiten Technik, Mentales Training, Denkweise beim Tennis, Leistung und Ausdauer messen und den Entwicklungsprozess aufzeichnen. Dabei steht die interdisziplinäre Beziehung zwischen Trainer und Schüler im Fokus der App, da der Spieler seinen Entwicklungsprozess mit der Zeit voranbringt und der Trainer ihn dabei unterstützt und die Fortschritte zusätzlich in der App dokumentiert. Die App ist ein adäquates Instrument für alle Beteiligten, da Eltern, Trainer, Spieler, Verbände und Tennisvereine mit eingebunden werden.

ESTESS Junior League

Das Liga-Spiel ist in allen Jugendprogrammen ein Bestandteil. Es geht um selbständig zu spielen, sich mit anderen zu messen und dabei Spaß zu haben. Im Vordergrund steht vor allem den mentalen Aspekt: Wie man mit Siegen und nicht Siegen umgeht und um Respekt gegenüber seinem Partner/Gegner. Taktische, Strategische und Physische Aspekte in Matchsituationen werden natürlich auch durch das Spielen gefördert. Die Spieler werden nach Spielstärke in Gruppen eingeteilt, wodurch sie sich mit ihren Mitspielern eigenständig verabreden.