

HIGHLIGHTS DER WINTERSAISON 2022/23

SCHNUPPERTENNIS-KURSE

für Anfänger und Wiedereinsteiger, 5 Termine
Preis: € 60 inkl. ges. MwSt.
Beginn nach Absprache
Kinder/Jugendliche / Erwachsene: nach Vereinbarung
Auch für Nichtmitglieder des Vereins!

EINZELTRAINING

- Individuell abgestimmtes Training
- Konzentriert auf die spezifischen Bedürfnisse
- Verbesserung von Technik, Taktik und Kondition

Termine und Preise auf Anfrage
Auch für Nichtmitglieder des Vereins!

TENNIS TUTORIUM - KOSTENLOS

Unser Konzept sieht außerdem vor, dass Jugendliche, die am Training teilnehmen und Mitglieder des 1. TC RW Wiesloch sind, ein **kostenloses** Tutorium besuchen können.
(Nach Rücksprache mit dem Trainer)
Neben den spielerischen Fähigkeiten werden hier vor allem die Kondition und Koordination trainiert.

Mi: 16 - 17 Uhr Basic & Advanced Club
Mi: 17 - 18 Uhr Performance Club



Johannes Schmidt
Sportwissenschaftler M.A.

Rebenweg 26
69168 Wiesloch
T 0 173 | 9 30 19 55
E info@jo-coaching.de
www.jo-coaching.de

Sprechzeit:
telefonisch und nach
Vereinbarung

Weitere Infos unter: www.jo-coaching.de



Verein und Trainingsort

1. TC Rot-Weiß Wiesloch
Am Schwimmbad 4
69168 Wiesloch
T 0 62 22 | 28 60
F 0 62 22 | 38 02 59
E club@tcwiesloch.de
www.tcwiesloch.de



Partner:

club solution

Lösungen für Ihren Verein

www.club-solution.de

Aktuelle Informationen zum Tennistraining in der

Wintersaison 2023/24

02.10.2022 - 13.04.2023



Die Tennisschule **Johannes Schmidt Coaching** unterstützt alle am Tennissport Interessierten dabei, ihre individuellen Spielfähigkeiten optimal zu entfalten und zu erweitern.

Unsere Tätigkeit basiert auf der Überzeugung, dass ein sinnvolles Training systematisch, regelmäßig und langfristig aufgebaut sein muss. Daher bieten wir den Spielern/innen des gleichen Leistungsniveaus die Möglichkeit, altersunabhängig miteinander zu trainieren. So entwickeln die Jugendlichen ein Gefühl für die eigene Spielstärke und motivieren sich gegenseitig.

Zur praktischen Umsetzung dieses Konzepts bieten wir in der Wintersaison 23/24 **ausschließlich feste Trainingszeiten** an. Ein klarer Vorteil dieser Regelung liegt in der Flexibilität: Die Jugendlichen können im Rahmen ihrer Einstufung in die Gruppen **Basic, Advanced und Performance Club** aus mehreren Terminen auswählen und frühzeitig planen. Die Anzahl der Teilnehmer pro Trainingstermin wird begrenzt sein - daher ist eine schnelle Anmeldung empfehlenswert!

Unser Konzept sieht außerdem vor, dass Jugendliche, die am Training teilnehmen und Mitglieder des 1. TC RW Wiesloch sind, ein **kostenloses Tutorium** besuchen können (mittwochs, wie schon im Sommer). Neben den spielerischen Fähigkeiten werden hier vor allem die Kondition und Koordination trainiert.

Bei allem Trainingsfleiß darf allerdings auch der Spaß nicht zu kurz kommen! Daher haben wir ein paar Highlights für den Winter geplant. Lasst euch überraschen!

Wir freuen uns auf eine schöne Wintersaison mit euch!

Johannes Schmidt

BASIC CLUB

Anfängerbereich

Technikerwerbstraining; Training sportmotorischer Fähigkeiten; tennisspezifische Fertigkeiten: Vorhand, Rückhand und Aufschlag in drei Lernphasen.

Trainingstermine:

Mo: 15 - 16 Uhr

Di: 14 - 15 Uhr
15 - 16 Uhr

Mi: 14 - 15 Uhr
15 - 16 Uhr
16 - 17 Uhr

Do: 15 - 16 Uhr
16 - 17 Uhr

Fr: 14 - 15 Uhr
15 - 16 Uhr

Sa: 10 - 11 Uhr

Preis pro Kurs (22 Termine):

€ 399,16 inkl. ges. MwSt. & Hallenmiete

ADVANCED CLUB

Fortgeschrittenbereich

Variationstraining zur Vertiefung des technischen Könnens; Training von Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination; Einüben taktischer Spielzüge.

Trainingstermine:

Mo: 15 - 16 Uhr

16 - 17 Uhr
17 - 18 Uhr
18 - 19 Uhr

Di: 15 - 16 Uhr
16 - 17 Uhr
17 - 18 Uhr
18 - 19 Uhr

Mi: 16 - 17 Uhr
17 - 18 Uhr

Do: 15 - 16 Uhr
16 - 17 Uhr
17 - 18 Uhr
18 - 19 Uhr

Fr: 14 - 15 Uhr
15 - 16 Uhr
17 - 18 Uhr

Sa: 09 - 10 Uhr
10 - 11 Uhr

Preis pro Kurs (22 Termine):

€ 399,16 inkl. ges. MwSt. & Hallenmiete

PERFORMANCE CLUB

Mannschaftstraining*, Leistungsbereich

Intensives Training sportmotorischer Fähigkeiten; Taktiktraining; Vermittlung von Spielintelligenz und spielerischer Kreativität

Trainingstermine:

Mixed/Jüngsten

U 9/10 Mo: 15 - 16 Uhr

Mi: 14 - 15 Uhr

U 12 Mi: 15 - 16 Uhr

Juniorinnen:

U 12 Mo: 15 - 16 Uhr

U 15 Mo: 15 - 16 Uhr

U 18 Mo: 18 - 19 Uhr
(Nachwuchs) Do: 17 - 18 Uhr

Junioren:

U 15-1/2 Mo: 17 - 18 Uhr

U 15-3 Sa: 11 - 12 Uhr

U 15-4 Di: 17 - 18 Uhr

U 18 Di: 17 - 18 Uhr
(Nachwuchs)

U 18-1/2 Mo: 18 - 19 Uhr
Fr: 18 - 19 Uhr

* Das Mannschaftstraining wird vom Verein bezuschusst. Über die Teilnahme entscheidet der Trainer und der Vorstand!

WEITERE TRAININGSANGEBOTE

Tennis-Kindergarten (für Kinder ab 4 Jahren)

Spielerisches Erlernen von Bewegungen mit und ohne Schläger; Fangen, Werfen, Rollen, Geschicklichkeitsspiele; Training der Auge-Hand-Koordination.

Trainingstermin: Sa: 10.15 - 11 Uhr, 12.15 - 13:00 Uhr

Preis pro Kurs: € 209,44 inkl. ges. MwSt. & Hallenmiete, 22 Termine

Bambini-Bereich (für Kinder ab 6 Jahren)

Koordinationsschulung, gezielter Erwerb von grundlegenden tennisspezifischen Fertigkeiten

Trainingstermine: Mo: 15 - 16 Uhr

Di: 14 - 15 Uhr, 15 - 16 Uhr

Fr: 14 - 15 Uhr, 17 - 18 Uhr,

Sa: 09 - 10 Uhr, 10 - 11 Uhr

Preis pro Kurs: € 399,16 inkl. ges. MwSt. & Hallenmiete, 22 Termine

ANMELDEINFORMATIONEN

Das Wintertraining findet auf den Tennisplätzen des 1. TC RW Wiesloch statt. In den Schulferien und an Feiertagen ist kein Training. Die Teilnehmerzahl pro Trainingstermin ist begrenzt.

Schaut am besten gleich, welcher Trainingstermin in euren Zeitplan passt und meldet euch an - je früher desto besser! Sobald die Planung abgeschlossen ist, erhaltet ihr eure aktuelle Trainingszeit und weitere Informationen!

WICHTIG!

Anmeldungen für das Training müssen bis spätestens 15.09.2023 schriftlich über das Anmeldeformular auf: www.jo-coaching.de (Aktuelles/Anmeldung) erfolgen.