

# HIGHLIGHTS DER WINTERSAISON 2024/25

## 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](http://www.jo-coaching.de)

## Verein und Trainingsort



1. TC Rot-Weiß Wiesloch  
Am Schwimmbad 4  
69168 Wiesloch  
E club@tcwiesloch.de  
www.tcwiesloch.de

## Partner



Aktuelle Informationen zum Tennistraining in der

**Wintersaison 2024/25**

30.09.2024 - 30.03.2025



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 24/25 **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 die kommende Saison 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  
18 - 19 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 15-1 Mo: 16 - 17 Uhr

U 18-1 Mo: 18 - 19 Uhr

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

### Junioren:

U 15-1/U18-1 Mo: 17 - 18 Uhr

U 15-1/2 Sa: 11 - 12 Uhr

U 15-3/U18-2 Di: 17 - 18 Uhr

U 18 Do: 18 - 19 Uhr  
(Nachwuchs)

U 18-2 Fr: 18 - 19 Uhr  
(Nachwuchs H5)

\* 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: **€ 399,44** inkl. ges. MwSt. & Hallenmiete, 22 Termine

## ANMELDEINFORMATIONEN

Das Training findet auf den Tennisplätzen des 1. TC RW Wiesloch statt. In den Schulferien und an Feiertagen ist kein Training.

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 15.09.2024 schriftlich über das Anmeldeformular auf: [www.jo-coaching.de](http://www.jo-coaching.de) (Aktuelles/Anmeldung) erfolgen.