

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

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

Fortgeschrittenenbereich

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 (Nachwuchs)	Mo: 18 - 19 Uhr 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 (Nachwuchs)	Do: 18 - 19 Uhr
U 18-2 (Nachwuchs H5)	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: **€ 399,44** 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 (Aktuelles/Anmeldung) erfolgen.