

### **Inhalte der Trainingswoche:**

- Innerhalb des Ferienkurses setzt unser Trainerteam verschiedene Aspekte des Tennissports als Schwerpunkte und geht auf individuelle Stärken sowie Schwächen der Trainierenden ein.
- Neben technischen Übungen werden den Teilnehmern so vor allem taktische und mentale Elemente näher gebracht. Diese helfen, auch in schwierigen Spielsituationen stets die richtige Lösung zu finden.
- Abgerundet wird das Trainingsprogramm von abwechslungsreichen Spielformen. Mit diesen könnt ihr auch nach der Trainingswoche, beim Spielen ohne Trainer, effektiv trainieren.

### **Partnertickets:**

- Für fortgeschrittene Teilnehmerinnen und Teilnehmer bieten wir die Möglichkeit, sich die Teilnahme an unserem Ferientraining zu teilen. Ist euch eine gesamte Woche Training zu viel oder wollt ihr euch die Kinderbetreuung aufteilen, so könnt ihr sie euch also mit eurem Partner teilen.



## *Erwachsenen – Ferientraining 2021*

02. – 06. August 2021

&

09. – 13. August 2021

# Erwachsenen – Ferientraining 2020

Unser Angebot für Anfänger und  
Wiedereinsteiger:



<b>Ort</b>	TC Weiß-Blau Hemer e.V.
<b>Datum</b>	<b>Termin 1</b> Montag 02.08.2021 - Freitag 06.08.2021 <b>Termin 2</b> Montag 09.08.2021 - Freitag 13.08.2021
<b>Uhrzeit</b>	18:00-20:00 Uhr
<b>Teilnehmer</b>	max. 24 Personen ab 16 Jahren Training in Gruppen von maximal: 6 Personen (8 bei Anfängern)
<b>Preis</b>	€ 75,00 je Teilnehmer
<b>Verpflegung</b>	Das Clubhaus des TC WB Hemer e.V. hat im Anschluss an jeden Trainingstag für einen gemütlichen Ausklang geöffnet.
<b>Anmeldung</b>	bis zum 24. Juli 2021 telefonisch an Cedric Kleymann (tel. 0177/ 4 91 47 19)

## Tennis Xpress Einsteigerkurs:

- Der vom Deutschen Tennis-Bund entwickelte und durch unsere lizenzierten Trainer durchgeführte Einsteigerkurs bietet Spielspaß von Anfang an!
- Unter Zuhilfenahme verschiedener Bälle und Feldgrößen lässt sich erfolgreich Tennis spielen – beginnend gleich mit der ersten Trainingseinheit.
- Die fünf Tage unseres Ferientrainings gipfeln in einem Abschlussturnier, in welchem die spielerischen Fertigkeiten sofort getestet werden können!

## Einstieg in den Tennissport:

- Durch das Erlernen der Grundformen des Tennissports ist es den Teilnehmern schon nach dem Einsteigerkurs möglich, miteinander und gegeneinander Tennis zu spielen.
- Einsteigern, die auch weiterhin *am Ball bleiben* möchten, zeigen wir gerne die Möglichkeiten auf, die das Spielen im Tennisclub Weiß-Blau Hemer e.V. bietet!