

## Trainingsphilosophie der GTS

Wir verknüpfen unser Tennistraining mit der allgemeinen sportwissenschaftlichen Trainingslehre und verbessern mit Ihnen auf dieser Basis tennisspezifische und konditionelle Anforderungen des Spiels an Sie, ganz egal, ob Sie Anfänger, Fortgeschrittener oder Turnierspieler sind: Technik und Taktik bringen uns nur weiter, wenn wir über eine gute allgemeine, aerobe Grundlagenausdauer (Ermüdungswiderstandsfähigkeit) verfügen und auch noch am Ende des Trainings oder im 3. Satz willens sind (mentale Stärke), jeden Ball des Gegners zu erlaufen. Daher verstehen wir uns als Ihr Personal Trainer, der Tennis im Zusammenhang mit einer guten körperlichen Ausbildung trainiert.

## Unsere "Integrierte Methode" - In 10 Schritten zum Tennisspiel

Aufgrund unserer „Integrierten Lernmethode“ garantieren wir Ihnen innerhalb von 10 Trainingseinheiten (à 60 Minuten) den Erwerb einer guten allgemeinen Spielfähigkeit.

Wir beginnen in der ersten Trainingseinheit ganz einfach mit der Gewöhnung an Platzverhältnisse und an den Umgang mit dem Tennisschläger und dem Tennisball, um dann sehr schnell in den folgenden Stunden in die Grundausbildung der wichtigsten Schläge im Tennis (Vorhand, Rückhand, Volley, Schmetterball, Aufschlag) überzugehen. Jede Stunde lernen Sie neue Schlagtechniken und deren Anwendungsbereiche kennen. Stück für Stück erarbeiten wir gemeinsam die Lösungen für verschiedene Spielsituationen und Schlaganforderungen. Nach zehn Stunden möchten wir Sie soweit ausgebildet haben, dass Sie ohne unsere Hilfe in der Lage sind, gegen einen mindestens gleichstarken Gegner nach offiziellen Spielregeln ein Punktspiel durchzuführen. Unsere langjährige Erfahrung mit Anfängern aller Altersklassen zeigt, dass dies möglich ist. Alle Trainingsinhalte, die wir in den zehn Einheiten gemeinsam erarbeiten, gehen auf das Grundgerüst dieser fünf genannten Schlagarten zurück. Aufbauende Übungen führen uns langsam an den Wettkampfbereich heran.

## Konzept und Leistung

Das Trainingskonzept der Göttinger Tennisschule unter Anleitung des DTB B-Trainers und ausgebildeten Sportwissenschaftlers Jens Hubert geht auf modernste sportwissenschaftliche Erkenntnisse aus dem Tennissport zurück. Jede Trainingseinheit ist systematisch aufgebaut und auf die individuellen Bedürfnisse der Spieler/innen ausgerichtet (Zielgruppenorientierung).



Jens Hubert

## Unser Trainer-Team

- besteht aus lizenzierten Trainern/innen
- betreut auch Sie gerne in Ihrem Heimatverein
- bietet modernes Training zu einem fairen Preis
- ist immer interessiert an kompetenter Verstärkung

Möchtest Du zu unserem Team gehören? Dann bewirb Dich unter [Tennisschule@goettinger-tennisclub.de](mailto:Tennisschule@goettinger-tennisclub.de)

## Das Leistungsangebot der Göttinger Tennisschule

- Kids Tennis, Bewegungsschule für Kinder ab 4 Jahren
- Tenniscamps für Kids und Teenies mit ganztägiger Betreuung
- Einzeltraining und Gruppentraining (max. 4 Personen)
- Leistungstraining in allen Altersklassen
- Systematischer Trainingsaufbau für Leistungsspieler
- Schnuppertraining für Hobbyspieler, durch Spaß zum Erfolg
- Turnierplanung und Turnierorganisation
- Mannschaftstraining
- Talentsichtungen, sportmotorische Wochenenden
- Tennistraining in deutscher, englischer, spanischer und in französischer Sprache
- Cardio-Tennistraining im Freizeit- und Leistungsbereich (Gesundheitstennis)
- Tennistechnik- und Taktiktraining sowie Koordinations- und Konditionstraining unter sportwissenschaftlicher Anleitung
- Schultennis AG's

## Extras

- TVD – 1. Trainer-Vermittlungs-Dienst für Südniedersachsen und das Eichsfeld (gegen Gebühr)
- Freizeit Tennis: Spiel und Spaß bei Hobbyturnieren
- Wochenend- und Ferienkurse
- Organisation von sportlichen und gesellschaftlichen Events, jährlicher Veranstaltungskalender
- Business Tennis: Organisation von Einladungsturnieren für Partner aus der Region, die erfolgreiche Gespräche in angenehmer Atmosphäre ermöglichen
- Modernes Clubmanagement und hohes Dienstleistungsniveau
- Besaitungsdienst und Sportausrüstung (Donald Schulz Sport)
- Spielpartnervermittlung

## GTS-Bonusprogramm

- Vermittlung von stark vergünstigten sportmedizinischen Untersuchungen sowie Materialservice in Zusammenarbeit mit unseren Kooperationspartnern
- Abholservice und Hausaufgabenbetreuung
- **Neu!** Für jede Buchung eines 10-er Abos gibt es einen Wertgutschein in Höhe von Euro 25,- der Firma Donald Schulz Sport gratis dazu!

## Preisliste

Stand: I/2009

Anzahl Unterrichtsteilnehmer	Anzahl Unterrichtsstunden	Honorar pro Unterrichtseinheit und Unterrichtsteilnehmer
Einzelunterricht	Einzelstunde	30,00 €
	5-er Abo	142,50 €
	10-er Abo	270,00 €
2-er Gruppe	Einzelstunde	16,00 €
	5-er Abo	76,00 €
	10-er Abo	152,00 €
3-er Gruppe	Einzelstunde	11,00 €
	5-er Abo	52,25 €
	10-er Abo	104,50 €
4-er Gruppe	Einzelstunde	08,00 €
	5-er Abo	38,00 €
	10-er Abo	76,00 €
Partnerunterricht (z. B. Ehepaar, Geschwister, Freund, Freundin)	Einzelstunde	30,00 €
	5-er Abo	142,50 €
	10-er Abo	270,00 €
Family-Tennis (eine Familie, ein Platz, ein Tennislehrer)	Einzelstunde	30,00 €
	5-er Abo	142,50 €
	10-er Abo	270,00 €
		Preise inkl. 19% MwSt

Dauer einer Unterrichtseinheit: 60 Minuten

(inkl. Platzpflege sowie ggf. Auf- und Abbau von Unterrichtshilfen)



## Pro Cardio-Workout mindestens vier Teilnehmer/innen!

Anzahl Unterrichtsteilnehmer	Anzahl Unterrichtsstunden	Honorar pro Unterrichtseinheit und Unterrichtsteilnehmer
4 - 6	Einzelstunde	9,00 €
	Einzelstunde	8,00 €
6 - 8	Einzelstunde	8,00 €
		Preise inkl. 19% MwSt

**Tennis** ist einfach, gesund  
und der beste Sport für dich...

- ...mit der richtigen Lehrmethode
- ...mit dem geeigneten Material
- ...mit attraktiven Spiel- und  
Wettkampfformen
- ...mit gesundheitsorientierten  
Trainingsangeboten

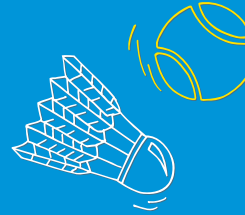
**Die Göttinger  
Tennisschule hat:**

- den richtigen Ball
- auf dem richtigen Platz
- mit dem richtigen Schläger
- **ausgebildete Trainer**
- und kompetente Partner rund  
um den Tennissport

Die Göttinger Tennisschule wird unterstützt von

**Donald Schulz**  
SPORT

**Tennis**



**Badminton**

Wiesenstraße 16  
37073 Göttingen

[www.ds-sport.de](http://www.ds-sport.de)  
[shop@ds-sport.de](mailto:shop@ds-sport.de)

**Öffnungszeiten:**

Mo-Fr 11.00-18.30  
Sa 10.00-14.00

**0551 / 77 3 44**

**Angebote & Preise**



Am Kaiser-Wilhelm-Park  
Bismarckstraße 111  
37085 Göttingen

Tel.: 05 51 - 7 28 81

[www.goettinger-tennisschule.de](http://www.goettinger-tennisschule.de)