

Leitbild/Vision/Werte – deine Identität

Tennis – und was es mir bedeutet

Die Sportart Tennis gehört seit meinem 6. Lebensjahr zu meinem täglichen Leben und ist dadurch ein elementarer Teil von mir geworden. Mit großer Leidenschaft konnte ich meine Spielstärke als Verbands- und Oberliga-Spieler in der Jugend, in der Verbandsliga-Herren und in der Badenliga Herren 30 mit diversen Erfolgen (wie z.B. in Kreis-Bezirksmannschaften, Teilnahme an internationalen Turnieren im Jugend- und Erwachsenenbereich sowie ITF und U21 unter Beweis stellen.

Tennis wurde nicht nur zu meinem Beruf, sondern zu meiner Berufung. Denn Tennis ist viel mehr als nur ein Sport – Tennis ist eine Haltung. Der Ursprung des heutigen Tennis befindet sich in Frankreich, so ist es wahrscheinlich, dass der Begriff Tennis sich vom französischen Wort Tenir (Halten) ableitet. Das beinhaltet nicht nur das kontrollierte Halten des knallgelben Balls, sondern auch eine angemessene Haltung des Athleten/ der Athletin.

Eine angemessene Haltung beschreibt dabei eine gewisse Ästhetik, Durchhaltevermögen, mentale Stärke, technisches Geschick und natürlich ein korrektes Verhalten auf dem Platz. Somit ist die Sportart Tennis für mich als Tennisspieler und als Tennistrainer eine Haltung – die Freude am Tennisspiel, Wettkampfgeist, körperliche Fitness, Strategie und Taktik vereint.

Somit möchte ich diese angemessene Haltung, meine Leidenschaft und Expertise Tennis, an dich (oder ihre Kinder) weitergeben, dich begeistern und dir die Möglichkeit bieten dein Potenzial zu entfalten.

Was möchtest du ergänzen?

Und ich möchte noch etwas an der Formulierung feilen...

Referenzen

Seit über 20 Jahren arbeite ich als Tennistrainer mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen im Einzel-, Gruppen- und Mannschaftstraining in den Bereichen Breitensport und Leistungsorientierung.

B- Trainer Lizenz vom Deutscher Turner-Bund e.V. (DTB) (Hast du Leistungsorientierung und Breitensport??)

- Seit 202? Selbstständiger Tennistrainer

2021 TC Umkirch ??

2020 Vereinstrainer beim TSV Alemannia Zähringen

2018 Tennistrainer in Kooperation mit Luis Löffler

- 2012 -2017 Tennistrainer beim TC Schönberg (unter Anleitung von Uli Hanser)
- 2001-2009 Tennistrainer in Aachen Brand (Tennisschule Rene Boerhouth)

Des Weiteren habe ich für verschiedene Vereine in Kooperation mit Tennisschulen Tennistraining unter anderem im TC Bollschweil, TC Opfingen, TC Gundelfingen, TC Stegen gegeben. Ebenfalls durfte ich immer wieder Tennis-Schnupperkurse in Grundschulen anbieten, um die Sportart Tennis jungen Menschen näher zu bringen und sie für den Sport zu begeistern.

Fehlt noch was? Und Bitte vervollständige das grün markierte!

Tennis Training

für Tennisbegeisterte oder die es werden wollen

Trainingsansatz

Zielgruppengerecht führe ich spielerisch mit viel Empathie, Humor und Leidenschaft an die faszinierende Sportart Tennis heran. Meine Tennis-Begeisterung soll motivieren und meinen Schülern und Schülerinnen dazu verhelfen ihr persönliches Potential zu entfalten. Mein Ziel ist den Tennissport in seiner Vollkommenheit zu vermitteln. Dabei geht es nicht nur um die Entwicklung der tennisspezifischen Fertigkeiten auf dem Platz, sondern auch um die Tennis-Haltung sowie den Spaß, die Begeisterung an der Bewegung.

Mit methodischem Gespür und Geschick und meiner langjährigen Erfahrung als Tennistrainer kann ich individuell angepasstes Training anbieten. Durch ein gemeinsames Kennenlernen auf dem Platz, Austauschen über persönliche Trainingsziele, genaues Beobachten sowie gemeinsames Tennisspielen erstelle ich ein angepasstes Trainingsprofil. Dementsprechend können sie und/ oder ihre Kinder kleine und große Fortschritte bzw. Erfolge feiern und ganz in ihre Tennis-Haltung wachsen.

„Den Ball kontrolliert halten/treffen – ein Glücksmoment“

Begleitung einer Tennis-Haltung bzw. Entwicklung von der Grundform über die Feinform zur Feinstform!

Kinder- und Jugendtraining

Vor allem spielerisch werden die tennisspezifischen Fertigkeiten wie z.B. die Flugbahn des Balls erkennen, den Laufweg zum Ball einschätzen, Grundschnäge, Volleys, Aufschläge und Returns erworben und gefördert. Dabei liegt der Fokus immer auf der Vermittlung von Freude und Spaß am Tennis und der Bewegung.

Weitere Themen zur Ausformulierung, wenn von dir gewünscht.

Sowie Bezug auf sportwissenschaftliche Erkenntnisse wie z.B. Kinder und Jugendliche, die Sport treiben können sich besser konzentrieren und erbringen bessere Schulleistungen

Aufbau von Trainingsstunden – Warmup z.B. Spile mit Grundschnägen, Volleys...

Trainingsziel: Technik, Taktik & Kondition

Übungen, die thematisch aufeinander aufbauen bzw. sich ergänzen

Cool down Ausklingen/ Regeneration

Gruppeneinteilungen homogen und Spielstand, Alter angepasst etc.

Klare Regeln und Rituale

Direktes Feedback, Gelerntes anwenden und immer wiederholen – Bildungswissenschaftliche Evidenzen zur Motivationsförderung und Steigerung der Selbstwirksamkeit

Erwachsenentraining

Bei Fortgeschrittenen und/oder Leistungsorientierten – Spielstärke, Analyse von Stärken und Schwächen. Persönliche Zielsetzung – Vorwissen anknüpfen -bildungswissenschaftliche Standards

Fertigkeiten erwerben dann immer mehr implizit korrekt anwenden und mit neuen tennisspezifischen Fertigkeiten ergänzen

Begriffsklärung: Fertigkeiten und Fähigkeiten

Taktik und Technik erlernen und üben – sowie bei Spielformen einen taktischen Schwerpunkt als Trainingsziel setzen – direktes Feedback auf das Ziel bezogen

Konditionstraining – Balance und Gleichgewichtsübungen

Frage wo liegt dein Schwerpunkt?

Mannschaftstraining Kinder und Jugendliche

Spielerische Herangehensweise und zielgruppengerechtes Training mit dem Fokus auf der Entwicklung von Teamgeist und der Vermittlung von Freude am Tennis als Mannschaft.

Aufwärmen, Aufschlagtechnik, Volley, Vor-und Rückhand – Hinführung zum Spiel, Match

Freizeittennis sollte vor allem Spaß, Bewegung und Wettkampf mit natürlich individueller Verbesserung vereinen/ verbinden.

Das Schaffen einer Tennis-Gemeinschaft, ist eine Herzensangelegenheit von mir, mit Unterstützung aller (Eltern, Kinder und Jugendliche, Trainer*innen) wie z.B. Verpflegung organisieren, Fahrtgemeinschaften bilden, oder auch am Platzrand der Mannschaft die Daumen

drücken und vielleicht sogar neue und interessante Freundschaften finden oder Freundschaften vertiefen. Somit Stärkung der Verbindlichkeit und des Selbstvertrauens jeden Spielers und jeder Spielerin. Auch das Feiern der Erfolge oder das Ertragen und Verarbeiten von Misserfolgen gehört zum Tennis und ist ein Teil der Entwicklung, die es zu erleben lohnt.

Mannschaftstraining Damen und Herren

Es könnte nochmal eine Aufteilung in ErwachsenenMannschaften und Kinder bzw. Jugend Mnnschaft geben....

Angebot - Trainingsbereiche

von **Anfänger*Innen**, die das Tennisspielen kennen lernen wollen über **Fortgeschrittene**, die sich das Ziel setzen ihre Fertigkeiten zu verbessern oder einfach Freude am Tennisspielen haben. Ebenso sind **Wettkampfbegeisterte** und **Leistungsorientierte** willkommen, die ihre Stärken und Schwächen aufdecken möchten, um ihr Tennis-Potenzial voll entfalten zu können.
(...)

Hier bin ich mir nicht mehr sicher, ob das so stimmt

- **Einzeltraining** für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
- **Gruppentraining** in 2er, 3er und 4er Gruppen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
- **Mannschaftstraining** im Jugend- und Erwachsenenbereich (Damen & Herren)
 - **Fördertraining** für Kinder und Jugendliche, die in der Mannschaft spielen

Tabelle: Preise, ich denke du kannst teurer werden

Tennis Camps

In den Pfings- und Sommerferien biete ich für Kinder und Jugendliche ganztägige Ferien-Tenniscamps an.

Es ist immer wieder eine Freude (😊) mit den Kindern und Jugendlichen eine tennisreiche Woche zu verbringen und gemeinsam...

So ist mir die Planung immer eine Herzensangelegenheit, die passenden Trainer zu finden... mittlerweile habe ich auch einen professionellen Fitness Coach, der unsere körperliche Fitness herausfordert und steigert.

In den Ferientenniscamps kannst du, im Alter zwischen 6 und 18 Jahren, tennisreiche Sporttage mit Spielen und viel Spaß erleben. Es erwarten dich täglich tennis-Trainingseinheiten mit wechselnden spezifischen Schwerpunkten wie z.B. Schlagtraining, taktische Ansätze, Koordination, Spielformen und Punktespiel.

Die tägliche Tennis-Trainingseinheit beinhaltet: Ein gemeinsames Beginnen zum Aufwärmen mit zielgruppengerechten Spielen, Tennistraining orientiert an den jeweiligen Spielstärken mit den jeweiligen tennisspezifischen Schwerpunkten bzw. Trainingszielen. Ebenfalls kann an einem Koordinations- Kraft- und Ausdauertraining teilgenommen werden, um die persönlichen Potentiale zu entfalten.

Nach der gemeinsamen Mittagspause mit warmen Essen geht es mit Tennistraining weiter. In diesem Teil kann das zuvor Gelernte angewendet und geübt werden und in Matches zu einer vielleicht hohen Punktezahl führen.

(...)

Da könnten dann Fotos von den diesjährigen Camps rein...brauchst also jemanden der Fotos macht. Plus eine Einverständniserklärung der Eltern, dass du Bilder von ihren Kindern hochladen darfst..