

Wir fördern unsere Jugend mit einem regelmäßigen Performance Training Individuell und für alle Altersklassen

Warum fördern wir das?

Tennis ist ein schneller Sport: kurze Antritte, ständige Richtungswechsel und viele Schläge, die Kraft und Beweglichkeit brauchen. Wer körperlich fit ist, kommt schneller zum Ball, spielt mit mehr Power und bleibt länger gesund und ist optimal auf die Belastungen beim Tennis vorbereitet. Das gilt für Anfänger genauso wie für Mannschaftsspieler.

Schnelligkeit, Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Koordination sind die Basis dafür.

Im Winter haben wir die Zeit, sie gezielt aufzubauen, damit alle spürbar stärker auf den Platz zurückkommen.

Was euch erwartet:

Eingangstest zu Beginn: Wir schauen, wo jedes Kind steht (Schnelligkeit, Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft, Koordination)

Individuelle Fortschritte: Für jede Altersgruppe geeignet. Jeder verbessert sich von seinem eigenen Startpunkt aus.

Performance Checks alle 4–6 Wochen: So sieht jeder, was er geschafft hat

Spaß & Teamgeist: Neben den Übungen gibt es Spiele wie Fußball, Basketball und vieles mehr. Wir treffen uns regelmäßig auch abseits der Tennishalle und wachsen als Team zusammen.

Zeitraum: 17. Oktober 2026 bis 24. April 2027

Termine: ca. 20 Einheiten

Wann/Wo: Samstags 09:30 - ca. 10:30 Uhr in der TSV Halle Heiningen

Kosten: 50 € (35€) pro Teilnehmer

Dranbleiben lohnt sich!

Fortschritte entstehen durch Regelmäßigkeit. Deshalb gibt es eine Belohnung:

Wer an mehr als 15 Terminen teilnimmt, zahlt nur 35 € statt 50 €.

Hallen- und Trainerkosten trägt zum Großteil der Verein.

Besonders für Mannschaftsspieler

Für alle, die in einer Mannschaft spielen, ist das Performance Training eine ideale Vorbereitung auf die Saison. **Wer fit in die Punktspiele startet, hat einen echten Vorsprung. Schaut einfach vorbei, es lohnt sich!**