

# Infoblatz zum Trainingsbetrieb - Unter 16 Jahre

Trainingsjahr 2023/24

## 1. Unsere Trainingsangebote

<b>Ball- und Laufschnule - Minis</b> ca. 3 – 4 Jahre	<b>Ball- und Laufschnule - Maxis</b> ca. 5 – 6 Jahre	
<b>Team Rot</b> Kleinfeld, ca. 6 – 9 Jahre, rote Bälle	<b>Team Orange</b> Midcourt, ca. 8 – 10 Jahre, orange Bälle	<b>Team Grün</b> Bambini Großfeld, ca. 9 – 12 Jahre, grüne Bälle
<b>Team Gelb</b> Großfeld, ab ca. 11 Jahre, gelbe Bälle		

## 2. Organisation des Trainingsbetriebs

Ab dem Trainingsjahr 2023/24 erfolgt die Anmeldung ausschließlich über die online-Plattform *sportision* <https://www.sportision.de> Für die gesamte Einteilung + Planung des Trainings im TC Gersthofen ist unser Cheftrainer Milan Krivohlavek zuständig. Er steht Ihnen auch gerne für Fragen rund um die Trainingsplanung = Art des Trainings, Häufigkeit, Intensität zur Verfügung.

## 3. Tipps zur optimalen Trainingsplanung/ Zielsetzung

Die Zielsetzung entscheidet über die dazu passende Art, Häufigkeit und Intensität des Trainings.

Umsetzung: Unsere Empfehlung für das jeweilige Ziel – im Einklang mit den Empfehlungen des

Deutschen Tennis Bundes =

- Tennis als Hobby - Gesundheitssport: 1 Std Teamtraining 4-er, gesamt 1 Std/ Woche
- Tennis als Mannschaftssport: 1 Std Intensiv 4-er + zusätzlich 1 Std 2-er oder 1 Std 3-er, gesamt 2 Std/ Woche
- Tennis als Turniersport: 1 Std Intensiv (4-er) + zusätzlich 2 Std 2-er Training, gesamt 3-5 Std/ Woche
- Ausbildung „Tennis als Beruf“: Näheres hierzu erläutere ich Ihnen gerne im persönlichen Gespräch.
- Für alle ist Athletiktraining – Motorik, Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer zusätzlich empfehlenswert!

## 4. Trainingstermine

- Das Trainingsjahr umfasst 38 Trainingswochen.
- Beginn Trainingsjahr 2023/24 ist Mo, 02.10.2023, Ende So, 29.09.2024
- Ferienzeiten: Sa 28.10.- Fr 03.11.23 (Herbst), Fr 22.12. – Do 04.01.24 (Weihnachten), Sa 10.02.– Fr 16.02.24 (Winter), Sa 23.03. – Fr 05.04.24 (Ostern), Sa 18.05.- Fr 31.05.24 (Pfingsten), Sa 26.07. – Fr 06.09.24 (Sommer)

## 5. Kursgebühren

In den Kursgebühren enthalten sind: Trainerhonorar + Hallengebühr für 38 Trainingswochen - Schulferien ausgeschlossen. Für alle Trainingsangebote ist die Mitgliedschaft im TC Gersthofen erforderlich. Diese muss separat abgeschlossen werden.

Die Kursgebühren werden per Lastschrift für ein Trainingsjahr, insgesamt 12x = Nov bis Okt Folgejahr, monatlich eingezogen. Der Einzug erfolgt über die bei sportision hinterlegten Daten. Die Kurse enden jeweils mit dem darauffolgenden Trainingsjahr.

Ansonsten gelten die AGBs, wie auf *sportision* hinterlegt und im Club ausgehängt.

Trainingsart	Dauer	Teilnehmer	monatl. Beitrag für 12 Monate
<b>Ball- und Laufschule, 1 x pro Woche</b> Gruppeneinteilung nach motorischen Fähigkeiten	60 Min	Gruppe	42,- € x 12 Monate
<b>Tennis Teamtraining = Mannschaftstraining</b>	60 Min	4	56,-€ x 12 Monate
<b>Tennis 3-er Training</b>	60 Min	3	69,-€ x 12 Monate
<b>Tennis 2-er Training</b>	60 Min	2	98,-€ x 12 Monate
<b>Tennis Einzeltraining</b>			auf Anfrage
<b>Athletiktraining</b> als Zusatztraining	60 Min	Gruppe	42,-€ x 6 Monate
<b>Mentaltraining</b> = Konzentration, Selbstvertrauen, Motivation, Entspannungstechniken			auf Anfrage