

Liebe Tennisfreunde,

folgende Programme bieten wir für Tennisbegeisterte im TUS Holtenau an. Für Anregungen oder individuelle Wünsche können Sie uns gerne jederzeit kontaktieren.

Mit freundlichen Grüßen

Dein ESTESS-Trainerteam

LERNPROGRAMME/WORKSHOPS/CLINICS/KURSE			
AD'SKILL by ESTESS™			
Sport	Basis Struktur Programm	Trainingsanzahl	Für wen?
Tennis		+ 1 St. pro Woche + Diplomtest	Für alle Kinder zwischen 4-8 Jahren
Tennis	 JUNIOR SCHOOL	+ 1 St. pro Woche + Diplomtest	Für alle Kinder und Jugendliche zwischen 9-18
Tennis	 JUNIOR ACADEMY Kiel	Nach Absprache	Für alle Kinder und Jugendliche zwischen 9-18
Tennis	 AD'SCHOOL	1x pro Woche á 90 Minuten + Events + AdLiig	Erwachsene (ab 16 Jahren)

Saisons

Sommersaison: 01.05-30.09 (Trimester 1)

Wintersaison: 01.10-30.04 (Trimester 2 und 3)

In den Schulferien findet kein Training statt.

Die Saisons können sich vom Jahr zu Jahr um einige Wochen verschieben wegen der Schulferien.

Erklärungen zu den Programmen (Stand 01.05.2022. Preise sind exkl. Platz in der Wintersaison):

KID-SCHOOL:

Unsere Kid-School betreut Kinder im Alter von 4-8 Jahren. In diesem Kurs wird mit den Kindern an grundlegenden, allgemein-sportlichen Themen gearbeitet. Die zentralen Punkte sind Koordination, Konzentration und Disziplin, sowie soziales Verhalten. Diese Kompetenzen und Fertigkeiten bilden die Basis für alle Sportarten. Zusätzlich wird den Kindern Tennis-Basiswissen vermittelt. Hierbei handelt es sich sowohl um tennistechnische Fertigkeiten als auch um Regeln und tennisspezifisches Hintergrundwissen. Die Lerninhalte dieses Programms folgen der aufbauenden Struktur in Form von unseren Diplomtests.

- + 1 Stunde Training pro Woche.
- + Diplomtest 3 Mal pro Jahr
- + Reduzierte Preise bei Camps und extra Einheiten.

Kosten: 1 St/Woche. 33 €/Monat* 2 St/Woche. 55 €/Monat*
Gesamtkosten 1 St/Woche*: Sommer: 165,00 €. Winter 231,00 €
Gesamtkosten 2 St/Woche*: Sommer: 275,00 €. Winter 385,00 €
*Alle Preise exklusive Hallengebühr im Winter

JUNIOR-SCHOOL

Unsere Junior-School betreut Kinder und Jugendliche im Alter von 9-18 Jahren. Zielgruppe sind Kinder und Jugendliche, die Tennis besser kennen lernen und sich selbst dabei verbessern wollen. Der Schüler verfolgt eine ausgewogene Entwicklung. Ein besseres Verständnis für Körperkontrolle, Balance und Atemtechnik wird geübt. Auch Aufwärmprogramme und Schnelligkeitstraining, sowie mentale Tricks und Tipps kommen hinzu. Das Programm ist für alle Schüler, die Technik und Regeln lernen wollen. Ziel ist es, mit Eltern und Freunden Matches spielen und bei internen und regionalen Turnieren teilnehmen zu können. Die Lerninhalte dieses Programms folgen der aufbauenden Struktur in Form von unseren Diplomtests.

- + 1 Stunde Training pro Woche
- + Diplomtest
- + Reduzierte Preise bei Camps und extra Einheiten.

Kosten: 1 St/Woche: 33 €/Monat* 2 St/Woche. 55 €/Monat*
Gesamtkosten 1 St/Woche*: Sommer: 165,00 €. Winter 231,00 €
Gesamtkosten 2 St/Woche*: Sommer: 275,00 €. Winter 385,00 €
*Alle Preise exklusive Hallengebühr im Winter

JUNIOR-ACADEMY:

Für die Spieler, die Tennis leben und hohe Leistungsziele haben. Bitte spricht uns an.

AD'SCHOOL

Ab 16 Jahren. Hier besteht die Möglichkeit in unserem Erwachsenenprogramm teilzunehmen. Das Programm ist für Erwachsene, die durchaus mehr lernen wollen, wo aber Spiel und Spaß im Vordergrund stehen, ohne dem Stress des Leistungssports ausgesetzt zu sein. Ziel ist es auch vom Stress des Alltags wegzukommen. Das Angebot ist vielfältig und es wird definitiv auf Lernerfolge geachtet. Du aber entscheidest alleine, wo die Reise hingehet. Ad' steht für Additional und Advantage. Alle Altersgruppen, egal, ob Mann oder Frau, üben und lernen zusammen. Teamwork und Spaß sind grundlegende Ecksteine bei diesem Programm, wobei die Intensität nicht zu kurz kommt. Körperkontrolle und Gleichgewicht werden geübt, sowie die Fähigkeit, verschiedene Matchformen anzuwenden. Das primäre Ziel ist es die Ad' School-Spieler zu fördern und in die Clubmannschaften und an die Clubinternen Turniere (die wir auch anbieten) heranzuführen.

Trainingsmöglichkeiten

+ 1x wöchentliches Training á 90 Minuten.

Zusätzliche Möglichkeiten

+ Teilnahme an mehreren Events pro Jahr.

+ Teilnahme an AdLiig (siehe unten)

Kosten: **Schüler/Studenten:** 1,5 Stunde/Woche 49 €/Monat*
 Erwachsene: 1,5 Stunde/Woche. 55 €/Monat*

<i>Gesamtkosten 1,5 St/Woche*:</i>	<i>Sommer:</i>	Schüler/Studenten	Erwachsene
	<i>Winter</i>	245,00 €	275,00 €
		343,00 €	385,00 €

<i>Gesamtkosten 2x1,5 St/Woche*:</i>	<i>Sommer:</i>	Schüler/Studenten	Erwachsene
	<i>Winter</i>	441,00 €	495,00 €
		617,00 €	693,00 €

*Alle Preise exklusive Hallengebühr im Winter

Informationen - ESTESS AdLiig

Tennis ist ein Spiel, wir von ESTESS versuchen das zu vermitteln und bekommen immer mehr Gehör. Um das Gelernte umsetzen zu können, aber auch um zu merken, wo man seine Stärken bzw. Defizite hat, sind Matches sehr gut geeignet. Wir haben AdLiig ins Leben gerufen, damit man leichter Gegner findet, und um die Möglichkeit zu haben sein Tennis noch spannender zu gestalten, ohne zu viel Leistungsdruck zu spüren. Jedes Jahr gibt es zwei Ligen, einmal für draußen und einmal für die Halle. In entspannter "Clubatmosphäre" wird man in leistungsgerechte Gruppen eingeteilt. Es gibt die Variante AdLiig Basic (3-5 Matches pro Saison) und AdLiig Weekly (circa ein match pro Woche). Mehr Informationen bekommst du von deinem Trainer.