

# Tennis

Tennis gilt nach wie vor als interessante, attraktive und „alterslose“ Sportart, die viele gerne ausprobieren und regelmäßig ausüben möchten. Mit innovativen Trainingsmethoden und Equipment haben Neulinge sofort die Möglichkeit, Spaß am Tennis zu haben.

Packt es an! Durch ein regelmäßiges Tennistraining erreicht ihr

- verbesserte Kondition + Koordination
- kräftigere Muskulatur
- mehr Stabilität für Wirbelsäule und Gelenke
- gute Körperwahrnehmung
- ein sportliches Aussehen
- Fitness für Herz & Kreislauf

Wir möchten euch beim Erlernen des Tennissports unterstützen. Für Tennis ist es nie zu spät!

Viele Erwachsene hören aus beruflichen oder privaten Gründen mit dem in der Kindheit und Jugend erlernten Tennis auf. Sie haben keine Zeit mehr für ihr Hobby. Irgendwann aber, wenn die Karriere auf den Weg gebracht, die Familie gegründet und womöglich die eigenen Kinder Tennis spielen, wächst der Wunsch, es selbst noch mal zu probieren, man möchte ein früher erreichtes Niveau wiederbeleben!

Tut was für Eure Gesundheit und Fitness.  
Entspannt Euch vom Alltagsstress.

**Tennis ist Familiensport für alle Generationen**

## Tennis für Neueinsteiger



**FANG AN, TENNIS  
ZU SPIELEN!**

## Tennis für Wiedereinsteiger



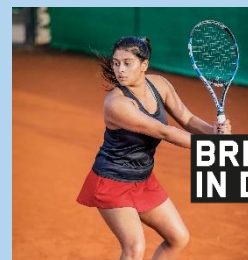
**BALLERMANN  
MAL ANDERS.**

## Tennis für Kinder



**DIE GRÖSSTE ALLER  
SANDKISTEN.  
MEIN TENNISPLATZ!**

## Tennis für Teens



**BRING SCHWUNG  
IN DEIN LEBEN!**

## Trainingskonzept

Der Internationale Tennisverband hat ein altersgerechtes Trainingskonzept entwickelt.

Die Ausbildung erfolgt in den Stufen

**ROT, ORANGE** und **GRÜN**

wobei Platzgröße und Ballhärte jeweils zunehmen.

### Lernstufe **ROT**:

Spielen im Kleinfeld – Bälle 75% druckreduziert!

### Lernstufe **ORANGE**:

MidCourt Tennis – Bälle 50% druckreduziert

### Lernstufe **GRÜN**:

Spielen im Großfeld – Bälle 25% druckreduziert

### Lernstufe **GELB**:

Spielen im Großfeld - mit normalen Bällen.

Schwerpunkte:

- Technik und Taktik
- Kondition und Koordination
- Wettkampftraining

**Tennis ist Teamsport –  
hier findest Du Freunde fürs Leben!**



## Unsere Philosophie: ganzheitliches Lernen!

### Unsere Lehrmethode:

- Deduktives Lernen zur Erarbeitung der Grundfertigkeiten.  
**„Vormachen – Nachmachen“.**
- Induktives Lernen zur Erweiterung der Fähigkeiten und Fertigkeiten.  
**„Ausprobieren – Helfen und Korrigieren“.**

### Trainingsangebote:

- Kindertennissen
- Schultennis
- Jugendtraining
- Erwachsenentraining
- Saisonvorbereitung für Mannschaften
- Trainingscamps und Ferienprogramme
- Individuelles Einzeltraining
- Gruppentraining (coronakonform)
- Cardio Tennis
- Ballschule Heidelberg
- Individuelle Trainingspläne basierend auf Konzept TENNIS CLASSES von Toni Nadal



### Kontakt:

Schneckenburgstr. 44  
81675 München

[www.ts-hauer.de](http://www.ts-hauer.de)

[www.tennis-akademie.eu](http://www.tennis-akademie.eu)

Mobil: 0151 22964929

E-Mail: [k.hauer@tennis-akademie.eu](mailto:k.hauer@tennis-akademie.eu)

### Unsere Standorte:



Tennisabteilung SV Kranzberg,  
Am Fischanger 8, 85402 Kranzberg



Tennisabteilung TSV Allershausen  
Am Amperknie 1, 85391 Allershausen



Tennisabteilung FC Ampertal Unterbruck  
St. Anna-Weg 21, 8577 Unterbruck

### Kosten auf Anfrage;

Gestaffelt nach Einzel- oder Gruppentraining.



# Professionell

# Effektiv

# Bezahlbar

# Coronakonform

[k.hauer@tennis-akademie.eu](mailto:k.hauer@tennis-akademie.eu)

