

Ballschule

Motorik ABC
(Kinder 4-6 Jahre)

Das ABC des Spielens

Die Schwerpunkte der Ballschule sind:

- Eine ganzheitliche Ausbildung der Kinder in ihrer motorischen, geistigen und emotionalen Entwicklung.
- Das vielseitige Erleben und
- Wahrnehmen von Sportspielsituationen,
- Die Vermittlung spielübergreifender Fähigkeiten mit dem Ball
- Die soziale Einbindung in Sportspielgruppen
- Bewegungsförderung und Ernährungsberatung für übergewichtige und adipöse Kinder.

Ballschule

leicht gemacht!

Mit unserem Programm versuchen wir die Fähigkeiten der Kinder zu unterstützen und zu fördern. Werden diese Fähigkeiten und Fertigkeiten von heranwachsenden Kindern nicht genutzt, so verkümmern diese. Technisch anspruchsvolle Sportarten wären daher nur schwer erlernbar. Systematisch aufgebaute und ausgewogene Spiele sind garantiert und der Spaß kommt natürlich nicht zu kurz! Jede Stunde ist konzeptionell vorbereitet und beinhaltet bestimmte Bewegungs-, Spiel- und Lerninhalte, die an den jeweiligen Trainingszielen ausgerichtet sind und somit eine


allzu einseitige Entwicklung des jungen Körpers verhindern.

Eine zu frühe Spezialisierung auf nur eine Sportart engt dabei das kreative Potenzial ein. Aus diesem Grund werden die Bälle aller großen Sportspiele verwendet, und es wird sowohl mit dem Fuß, der Hand als auch mit dem Schläger gespielt. Dadurch erlangen die Ballschüler spielerisch ein breites Fundament an taktischer und balltechnischer Kompetenz, so dass ihnen später der Einstieg in die Welt der großen Sportspiele leichter fällt.

Sind Kinder heute schlechter entwickelt als vor 30 Jahren?

Die Folge einer geringen sportlichen Betätigung hat auch soziokulturelle Gründe (Fernsehen, Computerspiele, „Rumhängen“ Frust, Stress Langeweile) Die Kinder werden zu dick! Fettleibigkeit kann drastische medizinische Konsequenzen haben. Die Folgen sind häufig: Herz-Kreislaufkrankungen, orthopädische Erkrankungen, Diabetes, Bluthochdruck mit Spätfolgen. Auch seelische Probleme können eine Folge sein.

Übergewicht spielend bekämpfen !

Unser Programm  wird monatlich abgerechnet. Die Vereinbarung verlängert sich jeweils um den gleichen Zeitraum, wenn Sie nicht, mit einer Frist von einem Monat zum jeweiligen Ablauf kündigen. Die Spiel- und Übungsgruppen haben eine Größe von maximal 4-10 Kindern. Die Aufnahmekapazität ist dadurch begrenzt. Über eine Teilnahme entscheidet die Reihenfolge der Anmeldungen.

Preis: monatlich	40 €
Aufnahmegebühr	40 €

Programme

Tennisschule &

Ballschule

TSA

TSA MAINZ

55130 Mainz

Jakob-Anstattstr.9a

Telefon 06131-832435

Fax 06131- 6278655

info@tennishalle-mainz.de

www.tennishalle-mainz.de

Girlie Tennis

(Mädchen von 11-16 Jahren)

Grundlagentraining

Spaß, Spiel und Fitness.

Exklusiv, persönlich und individuell

10 Stunden Training und zusätzlich

10 Stunden freies Spiel.

ab 2 Teilnehmerinnen

Täglich von 14-19 Uhr

2-er Gruppe	450 €
3-er Gruppe	320 €
4-er Gruppe	270 €

Schnuppertraining

Sie wollen einfach mal "reinschnuppern"?
Dann ist unser Schnuppertreff genau das richtige für Sie!

Ihr werdet von unseren qualifizierten Trainern betreut, die Euch die Grundlagen des Spiels vermitteln und wertvolle Tipps geben.

Die Dauer des Schnuppertrainings beträgt ca. 75-90 Minuten. Die Mindestteilnehmeranzahl beträgt 4 Personen.

Samstag oder Sonntag zw. 12.00 - 15.00 Uhr (ca.75 -90 min.)
Preis: 25,00 €/Person

Power-Wochenende

8 Stunden Tenniserlebnis an zwei Wochenendtagen, alternativ für Einsteiger, Fortgeschrittene oder als Mannschaftstraining zur Saisonvorbereitung. Zeitlich abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse. Unsere qualifizierten Trainer garantieren für den Erfolg.

mind. 4 Personen	Sommer	Winter
pro Person	155 €	265 €

Ten for Good

Das Kursangebot umfasst 10 Stunden á 60 Minuten. Inhalte: Einführung in die funktionale Tennis-Technik und Taktik mit Matchtraining und Bilddarstellung. Sie erlernen die Grundtechniken über Vor- und Rückhand, Aufschlag, Volley- und Schmetterball. Außerdem vertiefen Sie spielerisch Ihr Wissen über die Regeln und richtige Zählweise.

2-er Gruppe	360 €
3-er Gruppe	290 €
4-er Gruppe	240 €

Single Tennis

(auf Anfrage)

Dich erwarten 5 Tennisstunden mit einem qualifizierten Trainer/in und einen Abschlussabend im Restaurant „Berghäusl“ inkl. Menü (ohne Getränke). Ausrüstung, Schuhe, Tennisbälle und Tennisschläger werden auf Wunsch gestellt.

mind. 4 Personen	Ganzjahr
pro Person	185 €