

# 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 **Ballschule** wird monatlich **Ballschule** 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.

<b>Preis: monatlich</b>	<b>30 €</b>
<b>Aufnahmegebühr</b>	<b>30 €</b>

# Programme Tennisschule &

## Ballschule

# TSA

**TSA MAINZ**  
**55130 Mainz**

**Jakob-Anstattstr.9a**  
**Telefon 06131-832435**  
**Fax 06131- 6278655**

[info@tennishalle-mainz.de](mailto:info@tennishalle-mainz.de)  
[www.tennishalle-mainz.de](http://www.tennishalle-mainz.de)

# MINIS

(Kinder ab 6-10 Jahren)

Einführung in die Tennistechnik und der speziellen Ballschule.

Voraussetzung: Motorik ABC der Ballschule. Einführung in die Basistechniken.

Dauer: regelmäßig, ein fester Termin pro Woche, durchlaufendes Saisontraining.

Preise: monatl.

1 Monat	70 €
6 Monate	60 €
12 Monate	55 €
Aufnahmegebühr	30 €

# Girlie Tennis

(Mädchen von 10-14 Jahren)

Grundlagentraining

Spaß, Spiel und Fitness.

Exklusiv, persönlich und individuell

10 Stunden Training und zusätzlich

10 Stunden freies Spiel.

mind. 2 Teilnehmerinnen

Täglich von 14-19 Uhr

2-er Gruppe	260 €
3-er Gruppe	200 €
4-er Gruppe	168 €

# Ten for Good

(Training für Erwachsene)

10 Stunden (60 min.) Technik, Taktik, Matchtraining und Videoanalyse. Inkl. Platz und Trainer

pro Person	Sommer	Winter
2-er Gruppe	290 €	340 €
3-er Gruppe	220 €	260 €
4-er Gruppe	190 €	220 €

# Jugend

(ab 10 Jahren)

Einführung in die Spezialisierungen.

Wettkampftennis, taktische, konditionelle und psychologische Grundlagen in

leistungsgerechten Kleingruppen

bis max. 4 Kindern.

Preise: monatl.

Dauer	1x/Woche	2x/Woche
6 Monate	95 €	145 €
12 Monate	75 €	115 €
Aufnahmegebühr	30 €	keine

# Schnuppertraining

Sie wollen einfach mal "reinschnuppern"?

Dann ist unser Schnuppertreff genau das richtige für Sie!

Anmeldung: mindestens 2 Tage vorher

Samstag oder Sonntag i.d.Z.v 12.00 - 14.00 Uhr (90 min.)
Preis: 25,00 €/Pers. (mind.2 Pers.)

# 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	115 €	155 €