

Ballschule

(Kinder 4-7 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 abgerechnet. Die Vereinbarung verlängert sich jeweils um den gleichen Zeitraum, wenn Sie nicht, mit einer Frist von 14-Tagen zum jeweiligen Ablauf kündigen. Die Spiel- und Übungsgruppen haben eine Größe von maximal 10- 16 Kindern. Die Aufnahmekapazität ist dadurch begrenzt. Über eine Teilnahme entscheidet die Reihenfolge der Anmeldungen.

Preis: monatlich

30 €

Programme Programme Tennisschule & Ballschule TSA TSA

**Sportzentrum Mainz-Weisenau,
55130 Mainz
Jakob-Anstattstr.9a
Telefon 06131-832435
Fax 06131- 6278655
E-Mail: TSAMAINZ@web.de
Internet: www.tennishalle-mainz.de**

minis

(Kinder ab 7-10 Jahren)

Einführung in die Grundlagen der Tennistechnik. Voraussetzung: Grundlagenkenntnisse der allgemeinen Ballschule. Einführung in die Basistechniken in Gruppen.
Dauer: ein fester Termin pro Woche, durchlaufendes Saisontraining.

Preise: monatl.

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

Girlie Tennis

(Mädchen von 10-14 Jahren)

Spaß, Spiel und Fitness.
Exklusiv, persönlich und individuell

Täglich von 14-19 Uhr
10 Stunden Training und 10 Stunden freies Spiel.

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

Ten for Good

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

pro Person	Sommer	Winter
2-er Gruppe	230 €	290 €
3-er Gruppe	176 €	220 €
4-er Gruppe	140 €	175 €

Jugend

(ab 10 Jahren)

Einführung in die Spezialisierungen. Wettkampftennis, taktische, konditionelle und psychologische Grundlagen in leistungsgerechten Kleingruppen mit max. 2-4 Kindern.

Preise: monatl.

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

Schnuppertraining

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

Anmeldung: mindestens 2 Tage vorher

Samstag oder Sonntag 12.00 - 14.00 Uhr (90 min.)
Preis: 20,00 €/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	95 €	125 €