



# Tennis Winter Erwachsene 80 Min Wettkampf (4er Gruppe)



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

Sie möchten neues im Tennis lernen und weiterkommen? Da sind Sie bei uns genau richtig. Auf unseren modernen Indooranlagen in der Tennis Academy Migros (Milandia) in Greifensee, Vitis in Schlieren und Sportcenter Träff in Oberengstringen können Sie das ganze Jahr hindurch trainieren und Ihr Spiel verbessern. Unsere kompetenten Trainer unterrichten auf höchstem Niveau und verfügen für jedes Niveau über die von Swiss Tennis erforderten Diplome und Fachausweise.

### Inhalt

#### Anfänger:

- Einführen der Grundschläge Vorhand / Rückhand wie auch Volley, Smash und Service und korrekte Beinarbeit
- Erlernen der Tennisregeln

#### Mittel:

- Verbessern der Grundschläge mit Übungen für die Sicherheit und Präzision.
- Einüben von taktischen Spielzügen unter Einbezug der mentalen Faktoren
- Einführung in die Spezialschläge Halbvolley und Stoppball
- Einüben der Drallarten (Slice, Kick) beim Service
- Allgemeines, Orientiertes, Integriertes Konditionstraining

#### Fortgeschritten:

- Stabilisieren und Variieren aller Schläge in Matchsituationen (technisch, taktisch und mental)
- Verfeinern der Spezialschläge
- Integriertes, Spezifisches Konditionstraining

#### Wettkampf:

- Simulieren von typischen Match- und Spielsituationen
- Offensive / Defensiv Taktik
- Integriertes, Spezifisches Konditionstraining

Die Inhalte werden nach den neusten Methoden des "High School Program Swiss Tennis" unterrichtet.

### Voraussetzung

Anfänger: Sie haben noch keine Erfahrung, einen Kurs Level A1 oder Sie haben bereits "zum Plausch" gespielt.

Mittel: Kurs Level A2, was mindestens 20 besuchten Unterrichtslektionen entspricht.

Fortgeschritten: Kurs Level Mittel (M), was mindestens 60 bis 80 besuchte Unterrichtslektionen

Tennis Academy Milandia

Tel. +41 58 568 06 60

Im Grossriet 1  
8606 Greifensee

tennisacademy@gmz.migros.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

klubschule

MIGROS



# Tennis Winter Erwachsene 80 Min Wettkampf (4er Gruppe)



## Garantierte Durchführung

bedeutet.  
Wettkampf: Kurs Level Fortgeschritten oder eine Spielerlizenz.

## Zielgruppe

Vom Anfänger bis zum Wettkampf-Spieler.

## Lernziele

Anfänger: Sie können die Grundschnitte im kleinen Feld aus kurzer Distanz spielen.  
Mittel: Sie können die Grundschnitte und taktischen Grundelemente im grossen Feld anwenden und haben Kenntnis der allgemeinen Tennisregeln.  
Fortgeschritten: Sie können die Grundschnitte in Matchsituationen gezielt einsetzen und die Spezialschnitte spielen.  
Wettkampf: Sie haben ein gutes Platzierungsvermogen und können den Rhythmuswechsel über längere Zeit stabil aufrecht halten. Sie fühlen sich technisch, taktisch und mental auf Wettkampfsituationen vorbereitet.

## Zusatzinfo

Sollte der Kurs nicht wie geplant in der vorgesehenen Gruppengrösse durchgeführt werden können, wird Ihnen der nächsthöhere Preis verrechnet.

## Datum

04.11.2019 - 13.01.2020 / E\_1368583

## Zeit

20:30 - 21:50 h

## Wochentage

Mo

## Dauer

9 Kurstag(e). Total 9.00 Lektion(en) à 80 Minuten

## Preis

CHF 639.00

## Durchführungsort

Milandia, Im Grossriet 1, 8606 Greifensee

## Termine

| Tag  | Datum      | Zeit          |
|------|------------|---------------|
| 1 Mo | 04.11.2019 | 20:30 - 21:50 |
| 2 Mo | 11.11.2019 | 20:30 - 21:50 |
| 3 Mo | 18.11.2019 | 20:30 - 21:50 |
| 4 Mo | 25.11.2019 | 20:30 - 21:50 |
| 5 Mo | 02.12.2019 | 20:30 - 21:50 |
| 6 Mo | 09.12.2019 | 20:30 - 21:50 |

Tennis Academy Milandia

Tel. +41 58 568 06 60

Im Grossriet 1  
8606 Greifensee

tennisacademy@gmz.migros.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Tennis Winter Erwachsene 80 Min Wettkampf (4er Gruppe)



**Garantierte Durchführung**

| <b>Termine</b> | <b>Tag</b> | <b>Datum</b> | <b>Zeit</b>   |
|----------------|------------|--------------|---------------|
|                | 7 Mo       | 16.12.2019   | 20:30 - 21:50 |
|                | 8 Mo       | 06.01.2020   | 20:30 - 21:50 |
|                | 9 Mo       | 13.01.2020   | 20:30 - 21:50 |

**Tennis Academy Milandia**

Tel. +41 58 568 06 60

Im Grossriet 1  
8606 Greifensee

[tennisacademy@gmz.migros.ch](mailto:tennisacademy@gmz.migros.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

