

A stylized, light gray tiger head is positioned in the background, facing right. The tiger's eyes are closed, and its mouth is slightly open, showing a pink tongue. The tiger's fur is represented by simple, bold lines. The overall design is clean and modern.

TENNIS NATION TRAINING

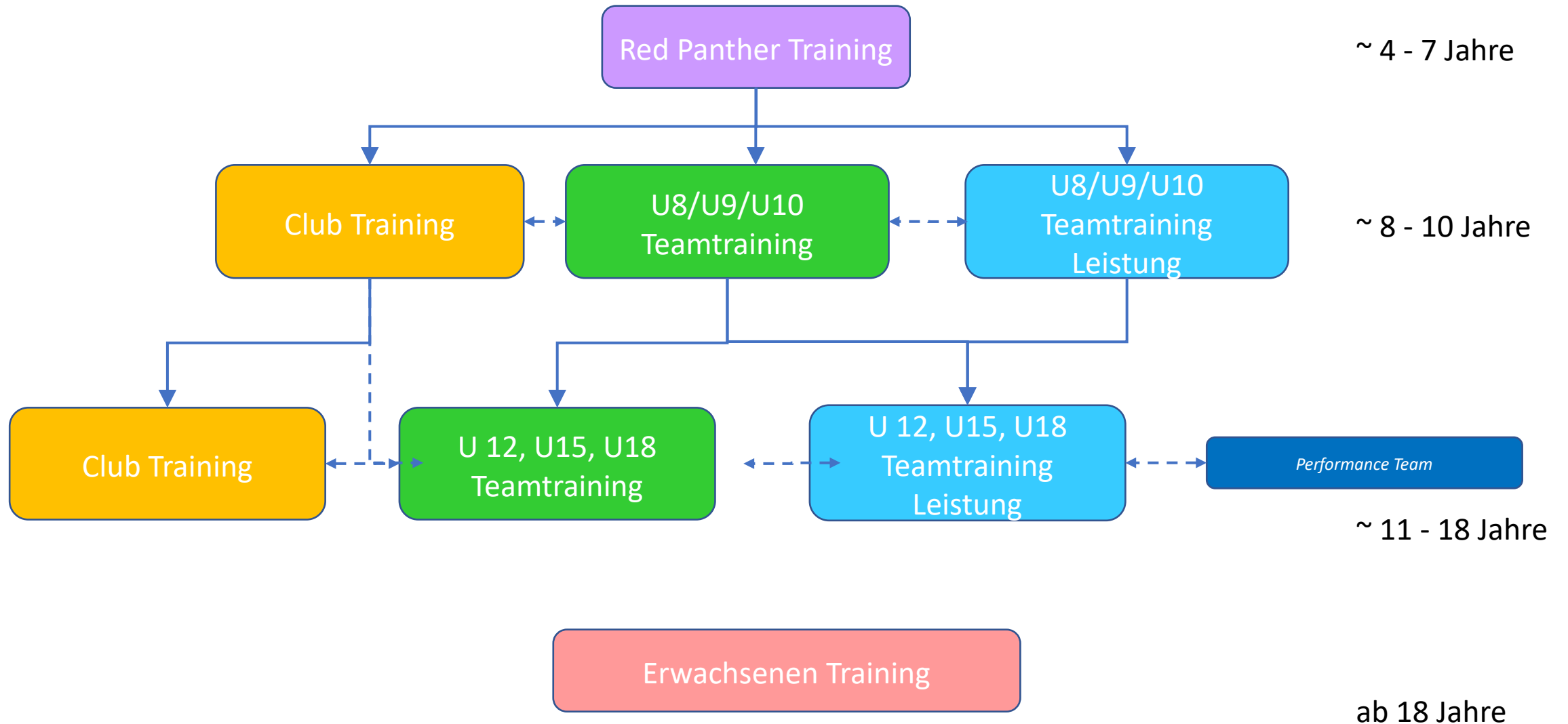
Trainingsprogramme

TENNIS
NATION



Trainingsprogramme

Übersicht





Trainingsprogramme

Paket (Arten und Ziele)

Play

Das Paket “Play” ist das richtige für Dich, wenn Du Deine Spiel- und Matchfähigkeit schrittweise entwickeln bzw. ausbauen möchtest.

Advanced

“Advanced” ist für alle, die sicher innerhalb ihres Trainingsbereiches schneller weiterentwickeln möchten. Spielst Du z.B. bereits in einer Mannschaft und würdest gerne in der nächsthöheren Mannschaft spielen, ist “Advanced” das richtige für Dich.

Excel

Im Paket “Excel” haben wir das klare Ziel in den nächsten Trainingsbereich aufzurücken. Bist Du aktuell im Clubtraining, möchtest aber gerne ins Mannschaftstraining, ist “Excel” unsere Empfehlung.



Trainingsprogramme

Pakete Kinder / Jugendliche

	Beschreibung	Play (Wochentrainingszeit)	Advanced (Wochentrainingszeit)	Excel (Wochentrainingszeit)
Red Panther Training	✓ Kids bis 8 Jahre ✓ Begeisterung für Tennis entfachen ✓ Matchfähigkeit im Kleinfeld	1x 60 Min. Gruppentraining (50 €) + Tennis Nation Trainingskonzept bei speziell geschultem Personal + passende Gruppenzusammenstellung	2x 60 Min. Gruppentraining (100€) + Tennis Nation Trainingskonzept bei speziell geschultem Personal + passende Gruppenzusammenstellung	2x 60 Min. Gruppentraining + 1x 60 Min. Einzeltraining (250€) + Tennis Nation Trainingskonzept bei speziell geschultem Personal + passende Gruppenzusammenstellung
Club Training	✓ Kids ab 7 Jahre ✓ Tennis ist Hobby ✓ Altersgerechte Matchfähigkeit	1x 60 Min. Gruppentraining (58 €) + Tennis Nation Trainingskonzept bei geschultem und lizenziertem Personal + passende Gruppenzusammenstellung	2x 60 Min. Gruppentraining (116€) + Tennis Nation Trainingskonzept bei geschultem und lizenziertem Personal + passende Gruppenzusammenstellung	2x 60 Min. Gruppentraining + 1x 60 Min. Einzeltraining (308€) + Tennis Nation Trainingskonzept bei geschultem und lizenziertem Personal + passende Gruppenzusammenstellung
Team Training	✓ Kids ab 7 Jahre ✓ Tennis wird auf Wettkampfniveau gespielt und ist nicht Fokus Sportart	1x 90 Min. Gruppentraining (91€) + Tennis Nation Trainingskonzept bei geschultem und lizenziertem Personal + passende Gruppenzusammenstellung	2x 90 Min. Gruppentraining (182€) + Tennis Nation Trainingskonzept bei geschultem und lizenziertem Personal + passende Gruppenzusammenstellung	2x 90 Min. Gruppentraining + 1x 60 Min. Einzeltraining (374€) + Tennis Nation Trainingskonzept bei geschultem und lizenziertem Personal + passende Gruppenzusammenstellung
Team Training Leistung	✓ Jugendliche ab 7 Jahre ✓ Leistungsorientiertes spielen ✓ Tennis ist wichtigste Sportart und hat Priorität über andere Sportarten ✓ Wettkampf: Bereitschaft für mind. 1 Turnier/Monat und Stammspieler in 2 Mannschaften	2x 90 Min. Gruppentraining (182€) + ab U10 1x 45 min. Athletiktraining (einmalig 50€) + Tennis Nation Trainingskonzept bei geschultem Personal + passende Gruppenzusammenstellung	2x 90 Min. Gruppentraining + 1x 60 Min. Einzeltraining (374€) + ab U10 1x 45 min. Athletiktraining (einmalig 50€) + Tennis Nation Trainingskonzept bei geschultem Personal + passende Gruppenzusammenstellung	2x 90 Min. Gruppentraining + 2x 90 Min. Einzeltraining (758€) + ab U10 1x 45 min. Athletiktraining (einmalig 50€) + Tennis Nation Trainingskonzept bei geschultem Personal + passende Gruppenzusammenstellung

- ✓ Gruppentraining immer max. 4 Teilnehmer
- ✓ Alle Preise sind Monatspreise
- ✓ Kein Training in den hessischen Schulferien und an Feiertagen

- ✓ Sommersaison Regengarantie enthalten
- ✓ Wintersaison zzgl. Hallenkosten
- ✓ 90 min. Gruppentraining kann immer auf 60 min. Zweiertraining umgestellt werden falls keine passende Gruppe gefunden wird



Trainingsprogramme

Pakete Erwachsene und weiter Angebote

	Beschreibung	Play (Wochentrainingszeit)	Advanced (Wochentrainingszeit)	Excel (Wochentrainingszeit)
Erwachsenen Training	✓ Erwachsenen ab 18 Jahre	1x 60 Min. Gruppentraining (58€)	1x 60 Min. Zweiertraining (96€) (ideal wenn sich die Gruppenmitglieder weitestgehend selber im Vorfeld organisieren)	1x 60 Min. Einzeltraining (192€)
Erwachsenen Teamtraining *	✓ Erwachsenen ab 18 Jahre ✓ Spielklassenangepasstes Mannschaftstraining ✓ 4er Gruppe muss sich eigenständig organisieren	1x 60 Min. Teamtraining (192€ für das Team) (Gruppenmitglieder müssen sich weitestgehend selber im Vorfeld organisieren)	1x 90 Min. Teamtraining (288€ für das Team) (Gruppenmitglieder müssen sich weitestgehend selber im Vorfeld organisieren)	
Einzeltraining (zusätzlich zum Paket)	✓ Für alle Altersklassen	1x 60 Min. Einzeltraining (192€)	1x 90 Min. Einzeltraining (288€)	
Zweiertraining (zusätzlich zum Paket)	✓ Für alle Altersklassen ✓ 2er Gruppe muss sich eigenständig organisieren	1x 60 Min. Zweiertraining (96€)	1x 90 Min. Zweiertraining (144€)	

- ✓ Gruppentraining immer max. 4 Teilnehmer
- ✓ Alle Preise sind Monatspreise
- ✓ Kein Training in den hessischen Schulferien und an Feiertagen

- ✓ Sommersaison Zusatzkosten für die Regengarantie
- ✓ Wintersaison zzgl. Hallenkosten

* Anmerkungen zum Erwachsenen Teamtraining. Hier machen wir die Unterscheidung zwischen:

- Entwicklungsorientiertes Tennistraining: Hier wird nach einem eigens entwickelten Konzept von Tennis Nation an allen Bereichen des Tennisspiels (Technik, Taktik, Athletik, Mentalität) intensive und fokussiert gearbeitet. Wichtig: 1. Gruppengröße im Training: max. 4 Personen 2. Fest Gruppenmitglieder. Eine wöchentliche Rotation mit 4-5 Spielern ist empfehlenswert.
- Spielorientierte Tennistraining: Das Training ist Spiel- und Taktikorientiert. Wichtig: 1. Gruppengröße im Training: max. 4 Personen 2. Gruppenmitglieder können wöchentlich wechseln, d.h. eine wöchentliche Rotation zwischen max. 8 Teilnehmer ist möglich.



Trainingsprogramme

Weitere Infos

- ✓ Alle in den Paketen gebuchten Trainings werden (ausreichende zeitliche Verfügbarkeit vorausgesetzt) von uns mit Priorität behandelt.
- ✓ Alle 90 Min. Einzeltrainings in den Paketen können auch als 60 Min. Einzel- und 60 Min. Zweiertraining direkt hintereinander eingeplant werden, wenn ein passender Partner verfügbar ist.
- ✓ Einzeltraining können zu jedem Paket zugebucht werden und werden bei entsprechender Coach- und Platzkapazität berücksichtigt. Vorrang hat aber das in den Packages gebuchte Training.
- ✓ Zusätzliche Zweiertrainings sollten bzgl. der zeitlichen Verfügbarkeit und eines passenden Partners vorher eigenständig organisiert werden und bei der Anmeldung im Kommentarfeld angegeben werden