

**Tennisschule
Thilo Oster**



**Tennisschule
Thilo Oster**



Wir überarbeiten momentan unsere Preise. Bis die aktuellen Preise im Internet eingestellt sind nehmen Sie bitte für Preisinformationen direkt Kontakt mit uns auf. Die untenstehenden Preise gelten also NICHT MEHR!

Über das Kursangebot als solches können Sie sich gerne auf den folgenden Seiten dieses Dokumentes informieren.

Danke für Ihr Verständnis!



Erlernen Sie den Tennissport mit viel Spaß neu oder verbessern Sie Ihr Tennis mit regelmäßigem Training!

Details und weitere Informationen zu Tenniskursen und Privatstunden finden Sie in diesem Prospekt und im Internet unter www.tenniskurse-stuttgart.de sowie Facebook unter facebook.com/tenniskurse



**Anmeldungen unter
Tel.: 0711-871956 u. 0170-6866373
oder: info@tenniskurse-stuttgart.de**

Angebote und Preise Sommersaison 2015

Das Trainerteam der Tennisschule



Susanne Oster

DTB C-Tennistrainerin Wettkampftennis
Spielerfahrung: Württembergliga, Oberliga
aktive DTB-Turnierspielerin, Turniersiegerin
Michaelsberg 2008, trainierte an der
Van der Meer Tennis-Academy (USA) und
an der First-Line Tennis-Academy / Murr

Thilo Oster

Cheftrainer / Leiter der Tennisschule
höchste US-amerikanische u. internationale
Trainerlizenz (PTR-Professional)
Tennis ausgebildeter Cardio Tennistrainer
College-Tennis an der University N.Carolina
Stationen als Trainer: Italien, USA, Deutschl.

Privatstunden

Professioneller Tennisunterricht mit hochqualifizierten Trainern im Einzelunterricht oder in einer 2er - 4er-Gruppe.

Der Unterricht beinhaltet je nach Kundenwunsch unter anderem:

- Videoanalyse
- Ballmaschine
- Aufschlag-Geschwindigkeitsmessung
- computergestützte Analyse Ihrer individuellen tennisbezogenen Fitness und Spielstärke mit Adidas miCoach ®

Preis für 1 Person incl. Platz: € 38,00 (60 Min.) / € 28,50 (45 Min.)
Aufpreis für weitere Personen (2-3) € 4,00 pro Person

Paketpreise bei Buchung von mind. 10 Stunden auf Anfrage

Tennis-Gruppenkurse

- **„Freitags-Tennis-Treff“** (4-8 Teilnehmer, wöchentlich) € 260,00

- **Schnupperkurse „Instant Tennis“**

€ 25,00 pro Teilnehmer für 1,5 Std. in 4er-Gruppe

- **Team-Tennis Gruppentraining Mo. oder Mi., 19:00 – 21:00 Uhr**

Montags: 14-tägig, €199,00 für 10 Termine (4 Teilnehmer)

Mittwochs: wöchentlich, € 250,00 für 10 x Training und 10 x freies Spiel (6-8 Teilnehmer)

- **After-Work-Tenniskurse I und II (Gruppen für Anfänger und Fortgeschrittene)**

Donnerstags, insgesamt 4 x 19:00-20:30 Uhr Tennisunterricht
+ 4x 30 Min. freies Training + 1 x 60 Min. Theorieunterricht
1 Std. Theorie-Unterricht
€ 119,00 für 4 Termine in 4er-Gruppe

- **Wochenend-Tenniskurse** auf Anfrage

- **Aufschlag / Rückhandkurse** auf Anfrage

- **Tenniskurse zu Sonderterminen nach Wunsch** auf Anfrage

• **Doppel-Workshop:** € 30,00 pro Person für 1,5 Std. ab 2 Pers. bzw. € 100,00 bei 4 Pers.
Kurs zum Erlernen des erfolgreichen Doppel-Spiels, Technik und Taktik, Video-Unterstützung

• **CARDIO-TENNIS™**
Dienstags, 20:00 – 21:00 Uhr. Preis: ab € 11,00 pro Teilnehmer, je nach Teilnehmerzahl

• **4er-Gruppen-Training f. Jugendliche** (1 Einheit pro Woche, gesamte Sommer-Saison)
Youngsters (7-9 J.), Kids (ab 9-12) ohne Mitgliedschaft Preis ab € 79,00 je nach Teilnehmerzahl
Jugendliche (12-16) auf Anfrage und nach Absprache ggf. mit Vereinsmitgliedschaft
Weitere Infos siehe separates Plakat unter „**Kindertennis**“. Ebenso auf separaten Plakaten finden Sie Infos zu **Tenniscamps in den Sommerferien und Schnupperkursen für Kinder**.

Tennisplätze zur Miete:

einzelne Stunde: € 12,-

**Saison-Abo:
(1 Stunde für 22 Wochen) € 220,-**

**Weitere Informationen u. Buchung
unter:**

0711- 871956 oder 0170-6866373



Stand 22.Mai 2015 (Irrtümer und Änderungen vorbehalten)

Tennistraining mit der Ballmaschine



Mit unserer original PLAYMATE™ Ballmaschine aus den USA macht das Tennistraining besonders viel Spaß. Die Maschine spielt äußerst präzise und lässt sich sicher und einfach bedienen.

Einzeltarif f. 60 Min. Training mit der Ballmaschine: € 27,-

Einzeltarif f. 30 Min. Training mit der Ballmaschine: € 15,-

Gruppentarif pro Person (2-4 Pers.) für 60 Min.: € 15,-

Gruppentarif pro Person (2-4 Pers.) für 30 Min.: € 8,-

Im Preis eingeschlossen sind Bälle, sowie eine kurze Einweisung durch den Tennislehrer. Auf Wunsch gibt Ihnen der Tennislehrer noch ein paar Tipps für sinnvolle Übungen mit der Ballmaschine.

Eine weitere Aufsicht durch den Tennislehrer sowie Technikkorrekturen sind nicht im Preis inbegriffen. Hierfür muss eine Trainerstunde gebucht werden.

Ballwand-Training kostenlos !!!

Mit unserer mobilen Ballwand können Sie effektiv ohne Tennispartner Ihre Schläge üben. Die Benutzung ist kostenlos. Sie brauchen nur einen Tennisplatz für € 12,00 pro Stunde zu mieten.





Neuer Tenniskurs ... Neuer Tenniskurs

Doppel - Workshop

**Teilnehmerkreis:
Fortgeschrittene, Clubspieler**

**4 Teilnehmer pro Tennislehrer
(Mindestteilnehmerzahl: 2)**

WAS IST CARDIO TENNIS™ ?

CARDIO TENNIS™ ist eine neue und Fun-orientierte Gruppensportart aus den USA, die mittels Tennisdrills jedem Spieler ein ultimatives und hochenergetisches Fitness-Training ermöglicht. CARDIO TENNIS™ beinhaltet folgende Trainingsphasen: Warm-Up, Cardio-Workout und Cool-Down. Das Training wird von einem speziell dafür ausgebildeten Tennislehrer geleitet. Dies ist ein neuer, großartiger Weg, um in Form zu kommen und Kalorien zu verbrennen. Probieren Sie es aus!!!

WELCHE VORTEILE BIETET CARDIO TENNIS™ ?

- Die Teilnehmer halten ihre Herzfrequenz kontinuierlich im aeroben Trainingsbereich.
- Es macht mehr Spaß als ein Workout an einer Maschine oder andere Fitnessaktivitäten.
- Sie bewegen sich an der frischen Luft und nicht in einem stickigen Fitness-Center.
- Kurze, hochintensive Workouts und entsprechende Ruhepausen wechseln sich wie im Intervalltraining ab.
- Es ist Fun und Action in der Gruppe, was auch Spieler unterschiedlicher Spielstärken zusammen bringt.
- Der Fokus ist primär auf ein tolles Workout gerichtet – und dabei wird Tennis gespielt.
- Ihr Tennisspiel verbessert sich auf natürlichem Wege, da die Anzahl der gespielten Bälle und die Wiederholung verschiedener Schläge besonders groß ist.

FÜR WEN IST CARDIO TENNIS™ ?

FÜR NEU – oder WIEDEREINSTEIGER gibt es spezielle Übungen, die ein Cardio-Workout zusammen mit einer Optimierung der Tennistechnik bieten.

FÜR ERFAHRENE TENNISPIELER gibt es ebenfalls spezielle Übungen, die das Erlernen des Tennisspiels mit einem Cardio-Workout kombinieren.

GESUNDHEITLICHE ASPEKTE DES CARDIO TENNIS™ ?

Nach einhelliger Meinung von Gesundheitsexperten brauchen wir nahezu täglich 30 bis 60 Minuten aerobische Aktivität von mittlerer Intensität, um das allgemeine Wohlbefinden zu steigern und vor allem auch um das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu verringern. CARDIO TENNIS™ kann dabei helfen, diesen gesundheitlichen Vorteil zu nutzen und damit gleichzeitig ein komplettes Workout ermöglichen.

MELDEN SIE SICH NOCH HEUTE AN !!!

CARDIO TENNIS™ Trainingstage:

Late Night-Special: jeden Dienstag 20:00 – 21:00
weitere Termine ggf. nach Vereinbarung

Preise (je nach Teilnehmerzahl):

ab 11,00 €

Verbessern Sie Ihr Doppelspiel mit den selben Trainingsmustern, die auch Profispieler verwenden. Lernen Sie die effektivsten Strategien. Perfektionieren Sie Ihr Spiel mittels Drill-Übungen. Verbessern Sie Team-Strategie, Aufschlag, Return, Volley-Spiel, Beinarbeit und Positionierung u.a. nach Wunsch auch mit Video-Unterstützung

**Trainingszeit: Samstags, 11:00 – 12:30
oder nach Absprache**

Mögliche Kurstermine: nach Vereinbarung

Eingeschlossene Leistungen:

1,5 Stunden Tennisunterricht in Praxis, Theorie- und Taktik sowie Platzmiete und Bälle.

Preis pro Person: € 30,00 (bei 2 Personen)

Preis für 4er-Gruppe: € 100,00

Kinder- und Jugendprogramme

Youngsters	(7 – 9 Jahre)	4-6 Teilnehmer pro Gruppe
Kids	(9 – 12 Jahre)	4-6 Teilnehmer pro Gruppe
Jugendliche	(ab 12 Jahre)	4 Teilnehmer pro Gruppe

Wie die Erwachsenen trainieren die Kinder bei uns kostengünstig ohne Mitgliedschaft. Die Youngsters und Kids spielen nach Alter gestaffelt mit speziellen Druckreduzierten Bällen sowie im verkleinerten Tennisfeld, damit das Erlernen des Tennisspiels noch leichter wird. Spezielle altersgerechte Kinderschläger können bei uns zunächst geliehen werden.

Die Trainingsgebühren beginnen je nach Teilnehmerzahl **ab ca. € 79,00**. Eine Trainingseinheit beträgt je nach Alter und Teilnehmerzahl 30 – 40 Minuten für 11 Termine bis zu den Sommerferien



Tenniscamp →

Bei den Jugendlichen ab 12 Jahren empfiehlt sich nach kurzem hineinschnuppern in der Regel eine Mitgliedschaft in der Tennisabteilung des TBC. Denn so haben Sie die Möglichkeit bei internen Meisterschaften sowie externen Mannschafts- und Einzelwettbewerben bei Knaben und Junioren teilzunehmen.

Die Trainingsgebühren beginnen für Jugendliche dieser Altersgruppe in der Regel **ab ca. € 100,00** je nachdem ob eine Mitgliedschaft vorhanden ist oder nicht, und der kalendarischen Terminzahl.



← unsere erfolgreiche Juniorenmannschaft

Jugend-Tenniscamps in den Schulferien

beim **Turnerbund Cannstatt**
für alle **Leistungsstufen**
(Anfänger + Fortgeschrittene)
Alter: 6 – 16 Jahre



4 Tage in den Sommerferien
07.09. - 10.09. 2015, Preis € 130,-

Mindestteilnehmerzahl: 4

(Bei weniger als 4 Teilnehmern wird die Stundenzahl anteilig reduziert.)

Eingeschlossene Leistungen:

- geleitet von qualifizierten Tennislehrern
- alters- und leistungsgerechte Gruppeneinteilung
- kostenlose Leih-Tennisschläger
- ganztägige Betreuung von 10 – 15 Uhr
- gemeinsames Mittagessen mit Getränken
- Abschlussturnier mit Siegerehrung am Kursende
- Möglichkeit / Beratung für künftiges regelmäßiges Tennistraining

Anmeldung: spätestens eine Woche vor Kursbeginn !

Büro /Postadresse

Tennisschule Thilo Oster
Lauffener Str. 48
70435 Stuttgart
Tel.: 0711-871956 Mobil: 0170-6866373

Tennisanlage

Emil-Kiemlen-Weg 51
70376 Stuttgart
eMail: info@tenniskurse-stuttgart.de

Tennisschnupperkurse für Kinder und Jugendliche im Alter von 7 - 15 Jahren



Termine

Freitags, 15:00 Uhr bis 16:30 Uhr (Tagesangebot)

am 08.05. / 26.06. / 24.07. / 28.08. / 11.09. (wahlweise)

Kosten: 18 €

Das Tennis-Schnuppertraining ist für diejenigen unter euch gedacht, die Tennis einmal ausprobieren wollen, um zu schauen, ob es ihnen Spaß macht. Ihr werdet durch qualifizierte Tennislehrer an den Tennissport herangeführt. Dies geschieht mit Hilfe von verschiedenen lustigen Spielformen, Tennisparcours und anderem. Tennisschläger können kostenlos geliehen werden. Bringt bitte etwas zu trinken sowie Sportschuhe, Sportkleidung und eventuell Sonnenschutz mit!

Nach Beendigung des Schnupperkurses besteht die Möglichkeit, sich über ein künftiges, regelmäßiges Tennistraining zu informieren. Die Tennislehrer beraten die Kinder und Eltern diesbezüglich gerne.

Anmeldung

bis spätestens 3 Tage vor Beginn unter u.g. Telefonnummer 0711/871956 od.

0170/6866373

oder per eMail: info@tenniskurse-stuttgart.de