



Die Tennisschule wurde 1996 von Jens Rahr gegründet und wird seitdem erfolgreich von seinem Team und ihm geleitet.

Jens Rahr hat bis zu seinem 30ten Lebensjahr Leistungstennis gespielt. Schon mit 15 Jahren spielte er in der Niederrheinliga und in der zweiten Bundesliga. Nach seinem Abitur und seiner Ausbildung zum Bankkaufmann studierte er Wirtschaftswissenschaften und ist seitdem Diplomkaufmann. Jens Rahr besitzt darüber hinaus die höchste Tennislehrerausbildung, ist ausgebildeter B und C-Trainer, staatlich geprüfter Tennislehrer sowie zertifizierter Cardio-Tennislehrer. Außerdem ist er VDT-Lehrherr und Stützpunktleiter und somit für die Trainerausbildung in Deutschland qualifiziert.

Jens Rahr und sein Team bestehend aus staatlich geprüften und DTB-lizenzierten Trainern, die ständig Fortbildungen besuchen, sind sehr an ihrer Weiterentwicklung im Sinne der anspruchsvollen Tennisschüler und Vereine interessiert. So garantiert die Tennisschule anerkannt professionellen und individuellen Tennisunterricht in allen Alters- und Leistungsklassen.

Trainingsbereiche

1. Training der motorischen Grundeigenschaften

Kraftausdauer

Schnellkraft

Schnelligkeit

Schnelligkeitsausdauer

Ausdauer

Beweglichkeit



2. Training der Tennistechnik

Technik mit Ball – sämtliche Schlagarten

Technik ohne Ball – Bewegungsschulung

3. Training der Tennistaktik

Situative Aufgabenlösung

Erlernen von Grundtaktiken im Einzel und Doppel

4. Training der kognitiven Fähigkeiten

Schulung der Selbstständigkeit des Spielers im Wettkampf
(Stichworte: Aufmerksamkeit, Erinnerung, Lernen, Kreativität)

5. Training der psychologischen Komponenten

Einstellung

Leistungsbereitschaft

Psychische Stabilität

6. Koordinationstraining

Trainingsziel:

Ziel des Tennistrainings ist die Herstellung der optimalen Handlungsfähigkeit des Spielers im Tennisspiel.

Zielgruppen:

Tennis-Minis (Kinder 3 – 7 Jahre)

Bambini (Kinder 7–10 Jahre)

Jugend (11-17 Jahre)

Nachwuchs (18–21 Jahre)

Erwachsene

Lady-Tennis

Tennis 50+



Trainingseinheiten:

Personaltraining

Gruppentraining

Mannschaftstraining (6 - 8 Teilnehmer auf 2 Plätzen)

Cardio Tennistraining

50+

Tennis-Minis

Lady-Tennis





Spiel und Spaß für die Minis

Tenniskonzept Kinder

Seit Gründung der Tennisschule wurde viel Zeit in die Entwicklung eines Trainingssystem für 3-6-Jährige investiert. Das kindgerechte Konzept und die immer weiter entwickelten Materialien für die Minis und Teens erleichtert die Hinführung zum Tennis und die schnelle Entwicklung bis hin zum Profi.

Die Tennisschule ist mit modernsten methodischen Hilfsmitteln ausgestattet, z.B Kleinfeldanlagen, Videoanlage, Play and Stay, Radarmessgeräte zur Geschwindigkeitskontrolle, Methodikbälle, neueste Schläger etc.

Der Einstieg ist die Ballschule. Es geht hier um koordinative Übungen: laufen, hüpfen, springen, werfen, fangen, rollen. Wie verhalten sich verschieden große Bälle aus unterschiedlichen Materialien und wie springen sie. Die Hand-Auge-Koordination muss hierbei ständig weiterentwickelt und trainiert werden.

Ist diese Stufe erreicht, können die Kleinen anfangen, mit den Minischlägern ihre ersten Erfahrungen sammeln. Dabei wird die sportliche Betätigung und der Spaß am Tennisspiel in den Mittelpunkt gestellt.

Endziel der Tennis Minis ist es, im Minifeld Bälle hin und her spielen zu können. Danach kommt dann die nächste Stufe: das Bambinitraining in der Altersklasse 7 bis 10 Jahre und die Weiterentwicklung in den professionellen Tennissport.



Geburtstagstennis

Wir organisieren die Geburtstagsfeier Ihres Nachwuchses. Sie nennen uns die Teilnehmerzahl und wir bieten Ihnen ein Rundum-Programm zu einem Komplettpreis an. Die Kinder sind von A-Z unterhalten und beaufsichtigt und werden dabei in das Tennisspiel eingeführt bzw. weiterentwickelt.

Enthalten sind:

Tennistraining und diverse Spielformen

Warmes Essen inklusive Getränk

Kuchen kann mitgebracht werden oder wir organisieren das nach Ihren Wünschen

Dauer: ca. 3 Stunden

Wir organisieren Ihren persönlichen Event





Leistungstennis für jede Altersklasse

Leistungstraining Tennisschule

Der Zweck der Fördergruppe ist die gezielte Förderung der jungen Spieler und Spielerinnen zur Steigerung ihrer sportlichen Leistungen und Spielqualität und zur individuellen Hinführung zum Turnier- und Leistungstennis.

Das Trainingsprogramm besteht aus folgenden Bereichen:

Tennistraining

Matchtraining

Mentaltraining

Koordinations- und Konditionstraining

Die Trainingsintensität wird individuell für jeden einzelnen Spieler nach dessen Wünschen und unseren Vorstellungen kreiert.

Das Basispaket für den Einstieg in die Fördergruppe enthält wöchentlich folgendes Programm:

2 x 60 min Tennistraining

1 x 60 min Matchtraining inklusive Mentaltraining

1 x 90 min Koordinations- und Konditionstraining

Die Gruppenstärke kann individuell bestimmt und gebucht werden. Dementsprechend reduziert sich auch der Trainingsbeitrag zusammen.

Folgende Zusatzleistungen sind im Trainingsbeitrag enthalten:

2 Konditionstests pro Jahr

Eine Turnierbetreuung



Lady Tennis

Ein tolles Angebot für Ladies, die schon immer mal Tennis spielen wollten und für Damen, die ihre Tenniskompetenzen verbessern oder auffrischen möchten.



Motto:

Wir wollen Spaß und individuelle Verbesserung miteinander kombinieren!!!

Eine Gruppe besteht aus 8 Damen, die auf 2 Plätzen trainieren.

Der Kurs geht über 4 Wochen.

Es wird eine Stunde mit Trainer gespielt und danach eine Stunde im freien Spiel trainiert.

Anschließend gibt es für alle Teilnehmer ein Glas Sekt





Cardio-Termine werden individuell abgestimmt

8-10 Teilnehmer

90 min Cardiotraining

Cardio Tennis

Musik klingt aus den Lautsprechern über die Anlage. Alle Spielerinnen und Spieler auf dem Platz sind in Bewegung, schlagen Bälle, trainieren die Koordination, machen Kräftigungsübungen oder springen Seil im Rhythmus der Musik. Cardio Tennis ist ein neuer Fitnesstrend aus den USA und erobert Deutschlands Tennisplätze.

Bei längerem Zuschauen erkennt man das effektive Workout, das Tennis und Fitness miteinander vereint. Jeder Spieler wird individuell gefordert ohne überfordert zu werden und erhält ein hochwirksames Herz-Kreislauf-Training. Für viele Spieler ist das Trainieren mit Musik auf dem Tennisplatz eine ebenso neue wie positive Erfahrung. Die Musik hilft vielen lockerer zu spielen und am Workout ohne Mühe teilzunehmen. Hier haben Tennis und Fitness die gleiche Gewichtung.

Cardio Tennis ist ein Gruppentraining von 8-10 Personen mit viel Aktion ohne langes Anstehen und Warten. Es beinhaltet ein angenehmes Warm-up, Cardio-Workout und eine Cool-Down-Phase. Wer genug hat von Laufbändern und Steppern, für den ist Cardio Tennis genau die richtige Trainingsform. Es ist ein neuer Weg, um fit zu sein und Kalorien zu verbrennen.

Cardio Tennis bietet aber noch weitere Vorteile: es ist bekannt, dass 30 bis 60 Minuten aerobe Aktivität pro Tag das allgemeine Wohlbefinden steigert und vor allem Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugt. Die Herzfrequenz wird kontinuierlich im gesunden Bereich gehalten. Kurze, intensive Workouts und Ruhephasen wechseln sich wie im Intervalltraining ab. Viele Muskeln des Körpers werden trainiert.

Die Gruppendynamik motiviert, die Drills durchzuhalten. Vorteilhaft ist, dass Spielerinnen und Spieler unterschiedlicher Spielstärken und Altersklassen zusammen trainieren können. Cardio Tennis wird von speziell geschulten und zertifizierten Trainern angeboten. Der Deutsche Tennisbund, der VDT und die Professionell Registry bilden diese Trainer aus.





Kurs 1 z.B. 4 x 40 min

Kurs 2 z.B. 4 x 60 min

Tennis 50+

Sind Sie ein guter Tennisspieler und brauchen mal wieder den Adrenalinausstoß beim Tennismatch

Wir bieten Ihnen ein Personaltraining an, bei dem Sie sich mit den Trainern bestehend aus ehemaligen Bundesliga- und deutschen Ranglistenspielern messen können.

Wollten Sie schon immer einmal Tennis ausprobieren oder Ihr Tennis, das sie vor Jahren erlernt haben, wieder auffrischen?

Es ist nie zu spät dafür. Wir zeigen Ihnen mit unserer Erfahrung den richtigen Weg, um zu erfreulichen Erfolgen zu gelangen!

Sprechen Sie sich gerne mit Freunden, Bekannten oder Trainings-partnern ab und bilden sie zweier, dreier oder vierer Gruppen. Dann macht es besonders viel Spaß.

Wir freuen uns auf Sie, und werden Ihnen Ihre Möglichkeiten im Tennis zeigen.

Lassen Sie sich überraschen!





Dauer: 3-5 Tage

Tenniscamp für Mitglieder
und Neuzugänge

Camps

Die Tenniscamps der Tennisschule werden in den Schulferien von Nordrhein Westfalen in der ersten oder/und der letzten Sommerferienwoche durchgeführt.

Es wird an 3-5 Tagen täglich 3 Stunden trainiert, und es gibt Sachpreise für alle Teilnehmer.

Das Camp richtet sich vor allem an Kinder und Jugendliche von 4-18 Jahren.

Eingeladen sind dazu alle Leistungs- bzw. Medenspieler; außerdem alle Hobbyspieler und Einsteiger. Für jede Leistungsklasse steht ein eigenes Trainerteam zur Verfügung.

Campinhalte:

Aufwärmprogramm

Koordinationstraining

Technik- und Schlagtraining

Matchtraining

Taktiktraining

Spielformen



Tennisshop Miguel Balters

Die Tennisschule bietet Ihnen Tennisschläger und -kleidung sowie Bälle verschiedener Marken zu Bestpreisen.

Exklusiver Service für alle Schüler der Tennisschule:

Alle Mitglieder, die in der Tennisschule trainieren, erhalten ihre Schläger, Schuhe und Textilien zu Sonderkonditionen und in der Regel nirgendwo günstiger: **0176 - 725 88 442**



Bespannservice

Alle Schläger werden mit einer vollelektronischen Maschine aus dem Profibereich bespannt.

Jede Markensaite gibt es vergünstigt für Schüler und Vereinsmitglieder.

Auch ein neues, professionell gewickeltes Griffband in verschiedenen Farben und Materialien haben wir für Euch.

Zur individuellen Beratung setzt die Tennisschule Messgeräte ein, welche die Bespannhärte der Schläger festlegen.



Anmeldungen und Infos über:



jensrahr@web.de

0177 – 85 86 132