

Junioren Sommer Training 2023

- Trainer:** Steven Christen, Tom Christen, Evelyne Leu, Petra Fisch, Janine Jerger, Jordane Russo
- Ort:** Tennisclub Bremgarten
- Kurstage:** Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag
- Alter:** 5-jährig bis 20-jährig (J+S-Alter)
- Kursdauer:** **24.04.2023 - 29.09.2023**
(ohne Sommerferien und folgende Feiertage: Auffahrt 18./19. Mai, Pfingstmontag 29. Mai, Fronleichnam 8./9. Juni, Maria Himmelfahrt 14./15.08.)
- Gruppengrösse:** Das Training findet in 4er Gruppen statt. Kleinere Gruppen mit entsprechend höherem Kurspreis auf Anfrage.
- Preise:**
- | | 55 Min | 85 Min |
|------------------|--|---------------------|
| Montag, 16x: | 4er Gruppe: Fr. 360 | 4er Gruppe: Fr. 540 |
| Dienstag, 17x: | Footwork Fr. 90/h, durch Anzahl Teilnehmer | |
| Mittwoch, 18x: | 4er Gruppe: Fr. 405 | 4er Gruppe: Fr. 607 |
| Donnerstag, 16x: | 4er Gruppe: Fr. 360 | 4er Gruppe: Fr. 540 |
| Freitag, 16x: | 4er Gruppe: Fr. 360 | 4er Gruppe: Fr. 540 |
| Liveball 16x: | 7er Gruppe: Fr. 210 | |
- Nichtmitglieder des TC Bremgarten zahlen einen Gastbeitrag von pauschal 40 Fr.**
- Ab dem 2. angemeldeten Kind innerhalb einer Familie gibt es einen Rabatt von 10% auf seine Kurskosten.
- Besonderes:** Bei Regen fällt das Training aus. Der erste Ausfall geht zu Lasten des Teilnehmers. Ab dem 2. Ausfall findet am Schluss der Sommerkurse eine Pro-Rata Rückvergütung für die ausgefallenen Trainings statt. **Ausnahme Mittwoch 14:00-17:30 Uhr für Rote und Orange Gruppen:** das Training findet bei Regen in der Turnhalle Bärenmatt statt.
- Versicherung:** Ist Sache der Teilnehmer
- Kontakt/Info:** Evelyne Leu, Telefon: 079 648 84 42, info@step-tennis.ch, www.step-tennis.ch
- Anmelden:** **Über das Onlineformular auf www.step-tennis.ch**
- Anmeldeschluss:** möglichst rasch (Priorisiert wird nach Eingang und Clubmitglieder) **bis spätestens 19. März 2023**
- AGB:** Einsehbar auf www.step-tennis.ch

Wir freuen uns auf Deine Anmeldung und auf eine erfolgreiche Tennissaison 2023!

Sportliche Grüsse

Steven, Tom, Evelyne, Petra

S.T.E.P. Tennis Training

Trainingsangebote:

Kids Tennis – Basistraining als Breitensport

Kids Stufe Rot

- Alter: ca. 5 bis 7 Jahre (oder individueller Entwicklungsstand)
Ziele: - Erwerb der Grundkenntnisse des Tennissports
- Förderung der koordinativen und kognitiven Fähigkeiten.

Kids Stufe Orange

- Alter: ca. ab 7 Jahren (oder individueller Entwicklungsstand)
Ziele: - Vertiefung der technischen Grundkenntnisse des Tennissports
- Sicheres Spiel von der $\frac{3}{4}$ Grundlinie
- Erlernen von Spielregeln und Selbständigkeit
- Vermittlung von Freude und Spass am Spiel

Kids Stufe Grün

- Alter: ca. ab 9 Jahren (oder individueller Entwicklungsstand)
Ziele: - Vertiefen der taktischen und technischen Grundlagen des Tennissports
- Sicheres Spiel von der Grundlinie
- Ausbau der koordinativen Fähigkeiten
- Vermittlung von Freude und Spass am Spiel

Juniorentraining Gelb

- Alter: ca. ab 12 Jahren (oder individueller Entwicklungsstand)
Ziele: - Vertiefen der taktischen und technischen Grundlagen des Tennissports
- Ausbau der koordinativen Fähigkeiten
- Vermittlung von Freude und Spass am Spiel

Footwork-Training

- Alter: ab 8 Jahren
Tag: Di 16:30 – 17:30 Uhr
Ort: Turnhalle Bärenmatte
Trainingseinheit: 60 min, mind. 4, max. 12 Kinder/Jugendliche
Ziel: - Förderung der tennisspezifischen Beinarbeit,
- Steigerung der Schnellkraftausdauer
- Förderung der koordinativen Fähigkeiten

Liveball

- Alter: ab 8 Jahren
Tag: Mo 18:00 – 19:00 Uhr/ Fr 17:00 – 18:00 Uhr
Trainingseinheit: 55 min, in 7er Gruppen
Ziel: - Erhöhung der Reaktionsgeschwindigkeit
- Verbessern der Beinarbeit und der Beweglichkeit
- Steigerung der Schnellkraftausdauer

Anmerkung zu allen Trainingsangeboten: Die detaillierte Beschreibung zu jedem Angebot findet man auf www.step-tennis.ch oder im TCB Juniorenkonzept auf www.tcbremgartenag.ch