



## **Trainingsangebot**

### *Technik, Taktik und Kondition in gesundem Einklang*

Gesundheit bedeutet Wohlbefinden sowohl auf körperlicher, mentaler und seelischer Ebene als auch in sozialen Beziehungen. Mit einem ganzheitlich orientierten Trainingskonzept möchte ich Sie unterstützen, einen aktiven und gesunden Lebensstil zu entwickeln und ihn auf Dauer in Ihr berufliches und privates Leben zu integrieren.

### **Die Kursprogramme**

#### **Einzelstunden**

Brauchen Sie einen guten Zuspielpartner, um Ihre Schläge zu stabilisieren? Im Einzeltraining können Sie Ihre Technik, Taktik und Kondition individuell verbessern. Weitere Vorteile: freie Zeiteinteilung, bessere Analyse und Korrekturmöglichkeiten bzw. eine intensivere Belastung.

#### **Tandemtraining**

2 Spieler, 1 Trainer, ideal für Paare, ermöglicht ebenfalls ein intensives und motivierendes Üben zu einem günstigen Preis.

#### **Gruppentraining**

Ein idealer (Wieder)Einstieg in den Tennis-Sport, bestens geeignet zum Reinschnuppern. Das Gruppentraining eignet sich ebenfalls für Fortgeschrittene und erfahrene Spieler. Innerhalb des Gruppentrainings lernen Sie Taktik, Technik und neue Spielpartner kennen.

#### **Kinder-und Jugendtraining**

Im Kindesalter fördert Tennis das natürliche Bedürfnis der Kinder nach Bewegung und unterstützt zugleich das schulische Lernen. Lernbereitschaft und Aufnahmefähigkeit der Kids werden erhöht. So können die vielfältigen Anforderungen der Schule leichter und besser bewältigt werden. Das Training weckt das Interesse für die Bewegung, das Spiel und den Sport in einer Gemeinschaft.

#### **Erwachsentraining**

Wollen Sie Ihre Freizeit aktiv nutzen und sich vom Alltags-Streß erholen? Da Tennis sehr abwechslungsreich ist, hat der Sport viele positive Auswirkungen auf die Gesundheit. Es macht auch Spaß und den Kopf frei, weil man sich körperlich und geistig verausgaben kann. Man konzentriert sich voll auf das Spiel und vergisst den Rest.

Da der Mensch auch mit zunehmendem Alter sehr lernfähig und leistungsstark ist, habe ich auch seniorenspezifische Programme für Technik, Taktik und Fitness ausgearbeitet.

## **Tennis&Gesundheitscoaching**

Tennis Coaching unterstützt Sie bei der Erreichung Ihrer sportlichen und gesundheitlichen Ziele. Die Coachinginhalte werden vom Trainer mit dem Schüler gemeinsam erstellt. Der Coach motiviert, überprüft Ziele und die Entwicklung, und sorgt für eine möglichst optimale Umsetzung des Trainingsplans.

Methodenübergreifend finden auch Ansätze aus dem Stress- und Zeitmanagement, dem Selbstmanagement und dem Mentaltraining Verwendung. Hinzu kommen Entspannungstechniken und Beratungen hinsichtlich geeigneter Bewegungs-, Sport- und Ernährungskonzepte. Das ganzheitliche Angebot richtet sich sowohl an Privatpersonen als auch an Unternehmen im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung.

### **Anmeldung und weitere Information:**

Mag. Attila Szöör  
staatlich geprüfter Tennislehrer, Business Coach  
Tel. +43 (0) 677 62372769  
E-Mail: info@szoor.com

**Nutzen Sie Ihre Freizeit aktiv und lernen Sie diese tolle Allroundsportart leicht, schnell und gründlich!**