

## Vereinstraining

Mit einem attraktiven und vielseitigen Breitensport- und Wettkampfangebot möchte ich in Zusammenarbeit mit engagierten Tennisvereinen, Trainerkolleginnen und -Kollegen einen aktiven Beitrag zur sinnvollen Freizeitgestaltung und zum gesundheitlichen Wohlbefinden der Spielenden leisten.

Wir unterstützen alle Interessierten vom Anfänger über den Fortgeschrittenen bis zum Turnierspieler, erfolgreicher spielen zu können und dadurch noch mehr Freude am Tennis haben.

## Kinder&Jugendliche

### Spiel, Spaß und Bewegung in einer Gemeinschaft



Kinder brauchen Bewegung, damit sie sich gesund entwickeln und wohlfühlen können.

Tennis ist eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung, die Ausgleich und Spaß zum Schulalltag bietet und die Persönlichkeit bildet. Beim Tennistraining erlernen die Kinder den Tennissport spielorientiert und vielseitig.

## Kursprogramm

### Schnupperstunde

Für Kids und Jugendliche bieten wir im Frühjahr kostenlose Schnupperstunden an; dort können sie herausfinden, ob ihnen das Tennis spielen gefällt und ob es eine Option wäre, dies auch als regelmäßige Freizeitaktivität in Erwägung zu ziehen.

### Schnupperkurse

Wir bieten am Tennissport interessierten Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit, zu einem günstigen Tarif einmal für ein paar Stunden in diese Sportart „hineinzuschnuppern“.

### Anfänger- bzw. Fortgeschrittenen-Kurse

Die Anfänger erlernen mit druckreduzierten Bällen auf kindergerechte und spielerische Art die Grundtechniken des Tennissports kennen. Fortgeschrittene verbessern ihre Schlagtechnik und werden in die verschiedensten Spieltaktiken eingeführt.

### Tenniscamps

In den Sommerferien veranstalten wir Tennis-Camps für Kinder und Jugendliche im Alter von 6-16 Jahren mit täglichem Training, vielen Spielen, einem Abschlussturnier, Urkunden, einer Siegerehrung und Geschenken für die Kinder

# Erwachsenentraining für Hobbyspieler

## Technik, Taktik und Kondition in gesundem Einklang

Du bist Anfänger und willst Tennis richtig erlernen?  
Du hast nur wenig Zeit und möchtest trotzdem richtig und effektiv trainieren?

Wir sorgen dafür, dass Du von Anfang an optimale Bewegungsabläufe einübst oder Du bereits bestehende Technikmängel korrigieren kannst.



## Kursangebot

### Schnupperkurse

Wir bieten am Tennissport interessierten Erwachsenen die Möglichkeit, zu einem günstigen Tarif einmal für ein paar Stunden in diese Sportart hineinzuschnuppern.

### Kurse für Anfänger

Der Anfängerkurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die keine bzw. nur geringe Vorerfahrungen im Tennis haben.

### Kurse für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger

Der Kurs ist die Fortführung des Anfängerkurses sowie ideal für Spieler, die die bereits erlernte Grundtechnik verbessern möchten oder als Start für Wiedereinsteiger.

### Kurse für ambitionierte Hobbyspieler

Der Kurs ist für erfahrene Spieler geeignet, die über ein technisch gutes Schlagrepertoire verfügen.

### Eltern-Kind Schnupperkurse

In diesem Schnupperkurs haben Eltern die Möglichkeit, gemeinsam mit ihren Kindern im Kleinfeld zu spielen, zu lernen und zu trainieren und miteinander Freude zu haben.

### Seniorenkurse

Du kannst in einem gesundheitsorientierten Tennistraining Deine körperliche Leistungsfähigkeit erhalten und steigern und dadurch den Beschwerden des Alters aktiv und positiv begegnen.

# Wettkampftraining

## Im Gleichgewicht zu Höchstleistungen



Für alle Jugendliche ab 11 Jahren bzw. Erwachsene, die aktiv an der Meisterschaft teilnehmen und Turniere spielen, bieten wir ein leistungsorientiertes Wettkampftraining an.

Das Programm umfasst nicht nur die technische Ausbildung der Schläge, sondern auch konditionelle, taktische, psychische und gesundheitliche Aspekte.

## Trainingsangebot

### Jugendtraining

Es ist ein modernes Ausbildungsprogramm, in dem die jungen Talente den Tennissport wettkampforientiert und vielseitig erlernen.

Ziel: Du hast Spaß am Tennis, kannst die Grundschnitte in Matchsituationen gezielt einsetzen und die Speziallschnitte spielen.

### Mannschaftstraining

Für motivierte MannschaftsspielerInnen in allen Leistungsklassen. Mannschaften im Tennis funktionieren oft deshalb nicht optimal, weil ihre Mitglieder kaum Zeit miteinander verbringen. Ein gesunder Teamgeist kann so nur schwer zustande kommen. Auch hier versuchen wir mit unserem Angebot anzusetzen.

### Doppeltraining

Doppel richtig spielen bringt Spass und Erfolg. Es hat im Tennis einen hohen Stellenwert, da dadurch z.B. knappe Meisterschaftsspiele entschieden werden. Doppel wird selten trainiert. Dabei gibt es gerade hier immer wiederkehrende Standardsituationen, die es zu trainieren gilt.

Zahlreiche Teile des Ausbildungsprogramms, die wesentlich zur langfristigen und gesunden Leistungsentwicklung beitragen, finden außerhalb des klassischen Tennisunterrichts statt:

### Konditionstraining

### Psychologisches Training

### Turnierplanung und Turnierbetreuung

### Ernährungsplanung

Je höher das angestrebte Leistungsniveau, desto individueller und spezialisierter werden die Trainingseinheiten.

# Sport Coaching

Mit Kopf und Körper Persönlichkeit entwickeln

Sport Coaching ist die professionelle Begleitung und Unterstützung von Sportlern, um sie zu befähigen, Ziele zu erreichen, Probleme zu lösen und die Leistungs- und Lebensqualität zu optimieren.



## Bereiche, in denen ich Dich unterstützen kann:

- Leistungssport und Schule miteinander vereinbaren
- Lernschwierigkeiten und Prüfungsangst bewältigen
- Unterstützung und Feedback in Neuorientierungs- und Veränderungsphasen
- Willenskraft und Selbstdisziplin erhöhen
- Stärkung des Selbstvertrauens
- Erfolgreicher Umstieg vom Spitzensport in den Beruf

## Was Coaching bewirken kann

Die häufigsten Rückmeldungen meiner Kund/innen über den tatsächlich empfundenen Nutzen nach einem Coaching sind:

- sie erweiterten ihre Sichtweisen, erkannten neue Perspektiven und entwickelten eigene Lösungen,
- das Coaching half ihnen herauszufinden, was für sie wirklich wichtig ist,
- sie handeln nun effektiver und verhelfen so ihrem Team zu mehr Erfolg,
- sie können innere und äußere Widerstände oder Hindernisse auf dem Weg zum Ziel wirksam überwinden,
- sie gehen mit dem Erfolgs- und Leistungsdruck besser um.

## Das Trainingsangebot richtet sich an...

- Kinder und Jugendliche im Alter zwischen 6 und 18 Jahren
- Freizeitsportler mit hohen beruflichen Anforderungen wie z.B. Führungskräfte, Freiberufler und Selbständige
- Leistungssportler, die durch effektives Selbstmanagement ihr volles Potenzial erreichen möchten
- interessierte Eltern, die schon mal Tennis gespielt haben oder die Sportart der Kinder kennenlernen möchten
- alle, die ihren Lebensstil bewusst und gesundheitsorientiert gestalten möchten

## Anmeldung und weitere Informationen:

Mag. Attila Szöör  
staatlich gepr.ÖTV Tennislehrer, Coach  
Tel.: +43/677/623 72 769  
[www.szoor-training.com](http://www.szoor-training.com)  
E-mail: [info@szoor.com](mailto:info@szoor.com)  
Facebook: [www.facebook.com/szoortraining/](https://www.facebook.com/szoortraining/)



Nutze Deine Freizeit gesund aktiv und lerne/spiele Tennis bei uns!

Ich wünsche Dir viel Erfolg und Freude mit Tennis!