

## Thementrainings Winter 2018/19

Für Erwachsene + Junioren (über 14 Jahre)!  
Für Einzelpersonen oder Doppelteams!  
Die Gruppen werden nach Spielstärke eingeteilt.

**NEU!**

**Saison:** 20. Oktober 18 – 22. Dezember 18

**Spieltermine:** Jeden Samstag von 08.00 – 10.00h und 10.00 – 12.00h  
gemäss Details und Daten auf der Rückseite!

**Themen:** **Doppeltraining Basic** für leicht Fortgeschrittene, Freizeit- + Clubspieler  
**Doppeltraining Wettkampf** für Wettkampf- + gute Clubspieler  
**Service- und Returntraining**  
**Drallschläge Topspin und Slice**  
**Volley- und Smashtraining**  
**TennisXpress** für Beginners, Quer- + Wiedereinsteiger

**Trainer:** Martin Koth

**Gruppengrösse:** 4 Personen

**Kursort:** Traglufthalle des TC Wettingen (Sandbelag)

**Preis pro Lektion von je 2 Std.:** CHF 90.00

**Anmeldeschluss:** jeweils bis spätestens Mittwochmorgen!  
per Mail an: [info@tennistotal.ch](mailto:info@tennistotal.ch)

**Diverse Intensivkurse**  
finden in den **Sport-,  
Sommer- und  
Herbstferien** statt.  
Siehe sep. Ausschreibung!

**Weitere Infos erteilt gerne Martin Koth, Mobile 079 433 93 39.**

### Anmeldeformular **Thementraining zwischen 20.10. - 22.12.18**

**zum Thema:** ..... **vom** .....

Erwachsenenkurs  Juniorenkurs

**Ich spiele:**  Anfänger  Fortgeschrittener  Turnierspieler

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_ Geb.Dat.: \_\_\_\_\_

Adresse, PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Tel.P.: \_\_\_\_\_ Mobile: \_\_\_\_\_ Tel.G.: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_ Klassierung: \_\_\_\_\_ Ich spiele seit: \_\_\_\_\_

Bemerkungen: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

- Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen
- Abmeldungen gehen zu Lasten der TeilnehmerInnen. In Absprache mit TennisTotal kann evtl. ein Ersatz gestellt werden.
- Fotos aus den Kursen dürfen von TennisTotal zu Werbezwecke auf der Homepage und auf Prospekten genutzt werden.

# Thementrainings

<b>Doppeltraining Basic</b> <i>für leicht Fortgeschrittene, Freizeit- + Clubspieler  für Einzelpersonen oder Doppelteams</i>	<i>Kennenlernen der Grundpositionen, Training der Doppeltaktik und einer Auswahl  der wichtigsten Schlagtechniken.</i>
<b>Doppeltraining Wettkampf</b> <i>für Wettkampf- + gute Clubspieler  für Einzelpersonen oder Doppelteams</i>	<i>Training von speziellen Doppeltaktiken und Spielzügen.</i>
<b>Service- und Returntraining</b> <i>für alle Spielniveaus möglich</i>	<i>Verbesserung der persönlichen Service-Technik, u.a. mit Videoanalyse.  Kennenlernen der Drallservices und des Power-Service.  Training der verschiedenen Return-Schlagvarianten. Return-Taktik.</i>
<b>Drallschläge Topspin und Slice</b> <i>für alle ab Spielniveau „Fortgeschrittenen“ möglich</i>	<i>Kennenlernen und/oder automatisieren des entsprechenden Drallschlages.  Taktische Anwendung.</i>
<b>Volley- und Smashtraining</b> <i>für alle Spielniveaus möglich</i>	<i>Training der Volley- und Smash-Technik.</i>
<b>TennisXpress</b> <i>für Beginners, Quer- + Wiedereinsteiger</i>	<i>Einführung/Schulung in die Schlagtechniken der Grundschläge.  (Vorhand, Rückhand, Service + Return, Volley)</i>

## Spieltermine:

**03. November 18**  
**10. November 18**  
**17. November 18**  
**08. Dezember 18**  
**15. Dezember 18**  
**22. Dezember 18**

**08.00-10.00h**

**Doppeltraining Basic**  
**TennisXpress**  
**Drallschläge Topspin**  
**Doppeltraining Basic**  
**TennisXpress**  
**Drallschläge Slice**

**10.00-12.00h**

**Doppeltraining Wettkampf**  
**Service- und Returntraining**  
**Volley- und Smashtraining**  
**Doppeltraining Wettkampf**  
**Service- und Returntraining**  
**Volley- und Smashtraining**

---

**Viel Spass!**