

KIDS KURSBESCHREIBUNGEN

BALLINO

3-4 J. | 60 Min. | Kostenfrei

Findet nicht in den Hamburger Schulferien statt.

In einer Gruppe von 3-10 Kindern.

Bei Ballino heißt es mit viel Spaß die Grundlagen des Tennisspiels sowie verschiedene andere Ballsportarten kennenzulernen, um so das Ballgefühl der Kids zu stärken.

TALENTINO

5-7 J. | 60 Min. | Kostenpflichtig

Findet nicht in den Hamburger Schulferien statt.

In einer Gruppe von 5-8 Kindern.

Basierend auf dem internationalen Konzept Play & Stay trainieren vier bis acht Kids in einer Gruppe im Kleinfeld mit den entsprechenden Schlägern und Bällen.

ACADEMY-TRAINING

8-17 J. | 90 Min. | Kostenpflichtig

Findet nicht in den Hamburger Schulferien statt.

In einer Gruppe von 3-4 Kindern;

In einer Gruppe trainieren Kids und Teens, die „mehr“ wollen.

Hier soll die technische, taktische, konditionelle und mentale Basis gleichmäßig verbessert werden. Trainingsziel soll es sein, die Kids auf die Teilnahme an Turnieren und Punktspielen vorzubereiten.

HOBBY-KURSE

8-17 J. | 60 Min. | Kostenpflichtig

Findet nicht in den Hamburger Schulferien statt.

In einer Gruppe von 5-8 Kindern.

In einer Gruppe von vier bis acht Teilnehmern erlernen die Kids und Teens in lockerer Atmosphäre das Tennisspielen bzw. verbessern bereits vorhandene Kenntnisse.

Bronze

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Einsteiger erlernen im Bronze-Kurs die wichtigsten Griffe sowie die Grundtechniken für Vorhand, Rückhand, Aufschlag und das Spiel am Netz. Ziel ist das Erlangen des Aspria Sportabzeichens in Bronze.

Silber

Voraussetzung: Bronze-Abzeichen.

Bronze-Abzeichen geschafft? Im Silber-Kurs trainieren die Kids mit unseren erfahrenen Tennis-Trainern, um Schläge zu festigen und in der Mini-Liga erste Erfahrungen im Spielen um Punkte zu sammeln.

Gold

Voraussetzung: Silber-Abzeichen

Im Gold-Kurs verfeinern die Kids ihre Technik und Taktik im Einzel- und Doppelspiel sowie bei verschiedenen Spezialschlägen, um am Ende der Saison das Gold-Abzeichen zu erlangen.

Bitte beachten Sie, dass die Alterseinteilung lediglich als Leitfaden dient, da sich die Fähigkeiten der Kids in unterschiedlicher Geschwindigkeit entwickeln und verbessern.

RED BALL

Rot: Die Jüngsten verwenden den roten langsamen Ball und starten auf dem Kleinfeld. Der Ball ist sehr weich und gestaltet das Prellen/Abschlagen leichter, so werden das Gefühl sowie die Basics im Umgang mit Ball und Schläger schnell gefestigt.

ORANGE BALL

Orange: Gespielt wird nun auf einem etwas größeren Platz, mit weichen Bällen. Hier werden vor allem die Grundtechniken des Tennisspiels weiter ausgebaut.

GREEN BALL

Grün: Ab sofort geht es für die Kids auf den großen Platz – der Ball ist noch etwas weicher als gewöhnlich. Beim Training mit den grünen Bällen dreht sich nun alles darum, die erlernten Techniken zu verfeinern und auf taktische sowie spielerische Aspekte zu achten.

YELLOW BALL

Gelb: Jetzt dürfen sich die Kids an die gelben Standard-Bälle heranwagen. Gespielt wird nun mit „echter“ Geschwindigkeit und es wird kontinuierlich an der Verbesserung von Spielfähigkeiten sowie -techniken gearbeitet.

FÖRDERTRAINING

Ohne Zugangsvoraussetzung; für jedes Leistungslevel und Alter geeignet

In einer kleinen Gruppe von maximal zwei Teilnehmern lernen die Kids intensiver und individueller die technischen Elemente sowie taktischen Spielzüge des Tennissports kennen. Ein professionelles Fördertraining ist der ideale Weg, seinen Kids die besten Entwicklungschancen im Tennis zu bieten.

Gemeinsam mit unserem erfahrenen Trainer-Team werden die Stärken der Kids gezielt ermittelt und gefördert, während Defizite individuell trainiert und somit verbessert werden können. So schaffen die Kids es in kurzer Zeit grundlegende Techniken wie Aufschläge oder Retournieren zu verfeinern, spielerisch taktisch zu denken und dies auch in Wettkämpfen umzusetzen.

ASPRIA MINI LIGA

Für alle Kids, die auf Silber Niveau spielen, bietet die Aspria Mini Liga die Möglichkeit, erste Erfahrungen im Spielen um Punkte zu sammeln. In Altersklassen und Gruppen unterteilt spielen sie gegeneinander, um in der Rangliste aufzusteigen.

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Freitag 06.30-23.00

Samstag bis Sonntag 08.00-22.00

WILSON PRO SHOP

- Aktuelles Equipment und professionelle Beratung
- Bekleidung und Schuhe
- Express-Besaitung
- Schlägertest direkt auf unseren Tennisplätzen
- 20% Rabatt für Mitglieder auf das gesamte Shop-Sortiment
- Regelmäßig wechselnde Monats-Angebote
- Auch für Gäste

TENNIS CAMPS IN DEN FERIEEN

In den Ferien setzen unsere Kurse aus. Daher bieten wir für alle Kids, die auch in den Ferien nicht auf Tennisspielen verzichten können, unsere Camps an.

Tennis Camps 2018

07.-11.05.2018	01.-05.10.2018
09.-13.07.2018	08.-12.10.2018
16.-20.07.2018	
23.-27.07.2018	
30.07.-03.08.2018	
06.-10.08.2018	
13.-15.08.2018	

ERWACHSENE KURSBESCHREIBUNGEN

FITNESS-TENNIS

Kostenfrei

Verbessern Sie Ihre Ausdauer und Koordination. Da viele Übungen ohne Schläger und Ball durchgeführt werden, ist diese Stunde auch für Nicht-Tennispieler geeignet.

FUSSBALLTENNIS

Kostenfrei

Powern Sie sich bei dieser Kombination der beliebten Ballsportarten so richtig aus. Beim Fußballtennis spielen zwei Mannschaften Fußball über das Tennisnetz.

TENNISXPRESS

Kostenpflichtig

Mit diesem Programm werden erwachsene Neu- und Wiedereinsteiger fit gemacht für den Platz. Am Ende des Kurses beherrschen Sie grundlegende Techniken, Taktiken und Regeln des Tennissports.

WOCHENTRAINING

Kostenpflichtig

Der Tennis Level Check ist eine erste kostenfreie Trainerstunde (für Mitglieder), in der Sie in ein Level eingestuft werden. Folgend können Sie an den Wochentrainings für Ihr entsprechendes Level teilnehmen (kostenpflichtig). Beim 90-minütigen Wochentraining trainieren Sie ganz flexibel in einer Gruppe von maximal vier Personen. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

TENNISKURSPLAN AB JULI 2018 ERWACHSENE UND KINDER



aspria.com

Aspria Hamburg Alstertal
Rehagen 20
22339 Hamburg
040 520 190 36













































 **ASPRIA**
HAMBURG ALSTERTAL

LIVE LIFE WELL

TENNISKURSPLAN AB JULI 2018

KURSE FÜR KINDER

 RED BALL
  ORANGE BALL
  GREEN BALL
  YELLOW BALL

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
15.00-16.00 Talentino 5-7, Matthias, Tennisplatz 	15.30-16.30 Academy Bronze 8-9, Aziz, Tennisplatz 	14.00-15.00 Academy Bronze 8-9, Kayan, Tennisplatz 	15.00-16.00 Academy Silber 8-9, Aziz, Tennisplatz 	14.00-15.00 Academy Silber 10-11, Matthias, Tennisplatz 	10.00-11.00 Ballino 3-4, Max, Tennisplatz	11.00-12.00 Talentino 5-7, Kayan, Tennisplatz 
15.00-16.00 Ballino 3-4, Kayan, Tennisplatz	16.00-17.00 Talentino 5-7, Sinja, Tennisplatz 	15.00-16.00 Academy Bronze 8-9, Kayan, Tennisplatz 	16.00-17.00 Academy Bronze 10-11, Leopold, Tennisplatz 	14.00-15.00 Academy Silber 10-11, Carsten, Tennisplatz 	10.00-11.00 Academy Silber 10-11, bei Julia 	12.00-13.00 Academy Bronze 8-9, Sinja, Tennisplatz 
15.30-17.00 Academy Bronze 8-9, Max, Tennisplatz 	16.30-17.30 Academy Silber 10-11, Aziz, Tennisplatz 	15.00-16.00 Academy Bronze 8-9, Aziz, Tennisplatz 	16.00-17.00 Academy Silber 10-11, Aziz, Tennisplatz 	15.00-16.00 Academy Bronze 5-7, Matthias, Tennisplatz 	11.00-12.00 Talentino 5-7, Max, Tennisplatz 	
16.00-17.00 Academy Silber 10-11, Matthias, Tennisplatz 	17.00-18.00 Hobby Bronze 12+ ab 12, Sinja, Tennisplatz 	16.00-17.30 Academy Silber 10-11, Aziz, Tennisplatz 	17.00-18.00 Academy Silber 10-11, Aziz, Tennisplatz 	15.00-16.00 Academy Silber 10-11, Aziz, Tennisplatz 	12.00-13.00 Talentino 5-7, Max, Tennisplatz 	
16.00-17.00 Academy Bronze 8-9, Carsten, Tennisplatz 	18.00-19.00 Hobby Silber 12+ ab 12, Sinja, Tennisplatz 	17.00-18.00 Academy Bronze 10-11, Kayan, Tennisplatz 	17.00-18.00 Academy Bronze 10-11, Leopold, Tennisplatz 	15.00-16.00 Academy Bronze 8-9, Carsten, Tennisplatz 		
16.00-17.00 Academy Bronze 8-9, Kayan, Tennisplatz 		17.30-19.00 Academy Gold ab 12, Mike, Tennisplatz 	17.00-18.30 Academy Gold 12+ ab 12, Max, Tennisplatz 	16.00-17.00 Academy Silber 12+ ab 12, Aziz, Tennisplatz 		
17.00-18.00 Academy Silber 12+ ab 12, Carsten, Tennisplatz 		18.00-19.00 Academy Bronze 12+, Kayan, Tennisplatz 		16.00-17.00 Hobby Silber 10-11, Carsten, Tennisplatz 		
17.00-18.00 Academy Gold 12+ ab 12, Kayan, Tennisplatz 		18.30-19.30 Academy Silber 10-11, Aziz, Tennisplatz 		16.00-17.00 Academy Bronze 10-12, Matthias, Tennisplatz 		
18.00-19.00 Academy Bronze 10-11, Kayan, Tennisplatz 				17.00-18.00 Hobby Silber 10-11, Aziz, Tennisplatz 		
				17.00-18.00 Academy Silber 8-9, Carsten, Tennisplatz 		
				17.00-18.00 Academy Gold 16+ ab 12, Matthias, Tennisplatz 		
				18.00-19.00 Hobby Silber 12+ ab 12, Carsten, Tennisplatz 		

- Plätze verfügbar

KURSE FÜR ERWACHSENE

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09.00-10.00 FitnessTennis Merethe, Tennisplatz	14.00-15.30 Wochentraining Aspria 2/3, Aziz, Tennisplatz	09.30-11.00 Wochentraining Aspria 2, Matthias, Tennisplatz	10.00-11.30 Wochentraining Aspria 3, Matthias, Tennisplatz	09.00-10.30 Wochentraining Aspria 3, Matthias, Tennisplatz	13.00-14.30 Wochentraining Aspria 3, Max, Tennisplatz	09.30-11.00 TennisXpress Sinja, Tennisplatz
09.30-11.00 Wochentraining Aspria 3, Matthias, Tennisplatz	18.30-20.00 Wochentraining Aspria 3, Aziz, Tennisplatz	13.30-15.00 Wochentraining Aspria 2/3, Aziz, Tennisplatz	12.30-14.00 Wochentraining Aspria 2/3, Aziz, Tennisplatz	09.30-10.30 FitnessTennis Jan, Tennisplatz		
17.30-19.00 TennisXpress Tennis-Team, Tennisplatz	19.00-20.00 FitnessTennis Sinja, Tennisplatz	19.00-20.30 TennisXpress Mike, Tennisplatz	19.00-20.30 Wochentraining Aspria 2/3, Leo, Tennisplatz	10.00-11.30 TennisXpress Matthias, Tennisplatz		
21.00-22.30 FußballTennis ohne Trainer, Tennisplatz		20.30-22.00 Wochentraining Aspria 3/4, Mike, Tennisplatz	21.00-22.30 FußballTennis ohne Trainer, Tennisplatz	18.00-19.30 Wochentraining Aspria 4, Aziz, Tennisplatz		