

Tennis für Erwachsene, so vielfältig wie du!

Egal ob du zum ersten Mal den Schläger schwingst oder deine frühere Leidenschaft neu entfachen willst, bei uns findest du dein Spiel.

Für alle Alters- & Leistungsklassen:

- Anfänger: Schritt-für-Schritt ins Tennis mit fundierten Grundlagen
- Wiedereinsteiger: Zurück auf den Platz – mit Spaß, Technik und Motivation
- Fortgeschrittene: Spielpraxis, Taktiktraining & Mannschaftssport
- Fitnessorientierte: Bewegung, Ausdauer und Koordination in der Gruppe

Was wir bieten:

- Erwachsenentraining (auf Anfrage)
- Kostenlose Schnupperangebote & Leihschläger inklusive
- Matches, Turniere & gesellige Clubabende
- Trainer:innen mit Erfahrung im Breitensport und im Leistungsbereich

Unser Ziel:

Mehr als nur Tennis – ein aktives Vereinsleben, neue Kontakte, Gesundheit & Lebensfreude auf und neben dem Platz.

Probetraining gefällig?

Jetzt Termin vereinbaren und Teil unserer Tennis-Community werden!

Einfach mal wieder Tennis spielen?

Früher schon mal Tennis gespielt? Bitte einfach melden und einen Termin zum Spielen vereinbaren.

TC Bad Arolsen e. V.

Platzadresse: Knusterweg 2b, 34454 Bad Arolsen
E-Mail: sportwart@tc-bad-arolsen.de
www.tc-bad-arolsen.de

Tennis is cool!



Tennis im Verein für Kinder, Jugendliche und Erwachsene!

Mit Tennis groß werden.

Dein Weg vom Spiel zum Wettkampf

Willkommen in der Tennisjugend!

Tennis verbindet Spiel, Bewegung und Persönlichkeit.

Unser Verein bietet Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit, sich spielerisch zu entwickeln – von der ersten Ballberührung bis hin zum Wettkampf. Im Mittelpunkt steht der Spaß an Bewegung und das gemeinschaftliche Lernen.

Für wen?

Kinder & Jugendliche von ca. 4 bis 17 Jahren – mit oder ohne Vorkenntnisse

Was erwartet euch?

- Moderne Trainingsmethoden (Play+Stay, Ballschule)
- Qualifizierte Trainer:innen
- Förderung von Motorik, Fairness & Teamgeist
- Vereinsleben, Turniere & gemeinsame Aktionen

Fragen zum Kinder- und Jugendtraining?

Infos erhaltet ihr direkt von unserem Trainer
Mark Lies, E-Mail: mark.lies83@gmail.com



Die Ballschule (ab 3 Jahre)

Hier beginnt alles mit Spaß und Bewegung!

- Spielerische Schulung von Werfen, Fangen, Balancieren
- Fokus liegt auf Motorik, Koordination und Kreativität
Teilweise auch schon mit Tennisschläger
- Gruppenspiele fördern Sozialverhalten und Selbstbewusstsein

Stage Red (U8)

Einstieg ins Tennis

- Training im Kleinfeld mit druckreduzierten roten Bällen
- Erste Schläge: Vorhand, Rückhand, Aufschlag, Ballwechsel
- Spielerisches Lernen mit kindgerechten Übungen & Minispielen
- Eigene kleine Turnierformate ("Red Cup", vereinsintern)

Stage Orange (U9)

Auf dem Weg zum richtigen Spielfeld.

- Training auf verkleinertem Großfeld (Midcourt)
- Verwendung von orangefarbenen Methodikbällen (50 % Druck)
- Ausbau der Technik: gezielte Schläge, Platzierung, Bewegung
- Erste taktische Grundlagen: Spielfeld kennenlernen, Ballrichtungen
- Einführung einfache Punktespiele & Regelverständnis
- Turniere im Midcourt-Format (auch mit anderen Vereinen)

Stage Green (U10)

Ankommen auf dem großen Feld – fast wie die Profis!

- Großfeld mit grünen Methodikbällen (75 % Druck)
- Technik und Spielverständnis werden präzisiert: Topspin, Slice, Stellungsspiel
- Konditions- und Beinarbeitungsübungen als feste Bestandteile
- Stärkung mentaler Fähigkeiten: Konzentration, Fairness, Frustbewältigung
- Teamtraining mit Matchspielen & Punktesystem
- Teilnahme an Freundschaftsspielen, erste Turnier Erfahrung

Jugendliche (ca. 11 bis 17 Jahre)

- Technik, Taktik & Matchpraxis
- Spielen mit Standardbällen
- Für Anfänger und Fortgeschrittene