



VERANSTALTUNGEN

TENNISSCHULE Gronimus

2018



Tennis bei uns ist mehr als nur ein Sport... ... es ist Spaß, Engagement, Leidenschaft!

Jeder Sportler ist ein Individualist mit seinen ganz persönlichen Stärken und Schwächen.

Wir holen Dich da ab, wo Du stehst und gemeinsam als Team werden wir Deine Schwächen verringern und Deine Stärken noch stärker machen.

Begleitet werden wir dabei von den beiden Mental Coaches Natalia Schlechter & Blanca Bongartz sowie des Athletik Coaches und Physiotherapeuten Dirk König.

So sind wir in der Lage allen Ansprüchen gerecht zu werden. Unabhängig davon ob Anfänger, Hobby- oder Leistungsspieler, bieten wir dir Die Möglichkeit Deine Ziele zu erreichen. Denn als Team sind wir stark.

Facing the challenge...

... getreu diesem Motto, stellen wir uns gemeinsam mit unseren Spielern jeder Herausforderung.

Wir sind:

Thomas Gronimus	DTB B-Trainer und Leiter der Tennisschule (Herren 30 Regionalliga)
Dirk Berns	DTB A-Trainer (ehem. Stützpunkttrainer TVM)
Tobias Esser	DTB C-Trainer (Herren Verbandsliga)
Franz Fink	DTB C-Trainer (Herren 40 Verbandsliga)
Niki Kirschbaum	DTB C-Trainerin (ehem. Damen Verbandsliga)
Christian Vaaßen	DTB C-Trainer (Herren Verbandsliga)

Tennis - Camps

Der Tennisspaß in den Ferien

Ihr wisst nicht, was ihr in den Ferien machen sollt?
Wir haben das perfekte Angebot für Euch!

- Training für alle Spielstärken ab 8 Jahren
- Technik- / Konditionstraining
- Mentales SportCoaching auf dem Platz durch die Praxis Schlechter & Bongartz
- Professionelles Physio Check Up & Athletik Training durch Dirk König (Physio Vital)

Oster – Camp (Anmeldefrist: 11. März 2018)



bei der SG GFC Düren 99
03. - 06. April 2018 | tägl. 10:00 - 13:00 Uhr
Kosten: 120€ / Teilnehmer

Sommer – Camp (Anmeldefrist: 15. Juli 2018)



beim TC Rot-Weiß Jülich
13. - 17. August 2018 | tägl. 10:00 - 15:00 Uhr
Kosten: 190€ / Teilnehmer (inkl. Mittagessen)

Bei allen Camps stellen wir Getränke und Obst zur freien Verfügung.

Ballschule

Spiel und Spaß für die kleinsten

Die Ballschule ist ein Angebot für Kinder im Alter von 3,5 - 6 Jahren. Hier bieten wir ihnen die Möglichkeit, auf vielseitige Art und Weise, spielerisch ihre Motorik und den Umgang mit Bällen zu erlernen bzw. zu verbessern. Dabei ist es uns wichtig, die Kinder in ihrer spielerischen Kreativität und individuellen Entwicklung zu bestärken.

Keine Vereinsmitgliedschaft notwendig

- TC Rot-Weiß Jülich | 02. Mai – 11. Juli 2018 | mittwochs
- 10 Termine | 90€ / Kind

- SG GFC Düren 99 | 03. Mai – 12. Juli 2018 | donnerstags
- 8 Termine | 72€ / Kind

Jeweils 14:00 - 15:00 Uhr in der Tennishalle



Anmeldefrist: 08. April 2018

In den Ferien und an Feiertagen findet die Ballschule nicht statt.

Ampeltraining

Tenniseinstieg leicht gemacht

In unserem Ampeltraining bieten wir allen Kindern bis ca. 10 Jahren die Möglichkeit in den Stufen rot, orange und grün einen leichten und spielerischen Einstieg in die Sportart Tennis.

Trainiert wird nach dem Play&Stay Konzept des ITF's, bei dem die Kinder entsprechend ihrer Fähigkeiten mit druckreduzierten Bällen und verkleinerten Spielfeldern den Umgang mit Ball und Schläger erlernen.

01. Mai – 15. September 2018

- **Mo** 14:00 – 16:00 Uhr **Jülich** 11 Einheiten (à 1h) 110€ / Kind
- **Di** 14:00 – 16:00 Uhr **Düren** 11 Einheiten (à 1h) 110€ / Kind
- **Mi** 14:00 – 16:00 Uhr **Jülich** 13 Einheiten (à 1h) 130€ / Kind
- **Do** 14:00 – 16:00 Uhr **Düren & Jülich** 11 Einheiten (à 1h) 110€ / Kind
- **Sa** Vormittag **Düren & Jülich** 14 Einheiten (à 1h) 140€ / Kind

Anmeldefrist: 18. März 2018

Tennis Xpress

Der einfache Weg zum Tennisspielen

Die Möglichkeit für Jugendliche, Erwachsene oder auch Familien, gemeinsam durch den Einsatz von langsameren Bällen und kleineren Plätzen sehr schnell das Tennisspielen zu erlernen.

Einsteigerkurs 03. Mai – 12. Juli 2018

- **Di** 18:30 - 20:00 Uhr **Düren** 9 Einheiten (à 1,5h) 135€ / Pers.
- **Do** 18:30 - 20:00 Uhr **Jülich** 8 Einheiten (à 1,5h) 120€ / Pers.
- **Fr** 18:30 - 20:00 Uhr **Jülich/Düren** 10 Einheiten (à 1,5h) 150€ / Pers.

Anmeldefrist: 18. März 2018

Trainiert wird auf den Anlagen:
der SG GFC Düren 99 und des TC Rot-Weiß Jülich

*Der erste Kurs ist unabhängig von einer Vereinsmitgliedschaft.
In den Ferien und an Feiertagen findet kein Training statt.*

Deutschland spielt Tennis



22. April 2018 | 11:00 – 15:00 Uhr

11:00 Uhr	Begrüßung
12:00 Uhr	Vortrag „Mentale Fitness“ (Schlenter & Bongartz)
12:30 Uhr	Entspannungsreise
13:00 Uhr	Showmatch
13:30 Uhr	Vortrag „Prävention im Sport“ Physio Vital Aachen
14:00 Uhr	Fitnessstests

Über den gesamten Zeitraum bieten wir Euch folgendes an:

- Hüpfburg
- Tennis für Jedermann
- Ballschule 3 - 6 Jahre
- Ampeltennis 4 - 10 Jahre
- Schnuppertraining für Kinder, Jugendliche und Erwachsene aller Altersklassen
- Abnahme des deutschen Tennis - Sportabzeichens
- Geschwindigkeitsmessung beim Aufschlag
- Kaffee und Kuchen

Siegen ist Kopfsache – Mentale Fitness



Schlenter & Bongartz

Durch mentale und emotionale Stärke zum Erfolg in Sport, Beruf oder Schule gleichermaßen!

Im Rahmen des ganzheitlichen Konzeptes der Tennisschule Gronimus, trainieren wir Deine mentale und emotionale Stärke. Lerne Anforderungen fokussiert, entspannt und konzentriert zu begegnen. Erfolgsorientiert zu fühlen, zu denken, zu handeln, sich zu motivieren!

Gedanken und Körper beeinflussen sich immer richtungsgleich. Mit diesem Bewusstsein wird deutlich, dass beides gleichermaßen trainiert werden sollte, um sein bestmöglichstes Potential ausschöpfen zu können. Dies gilt sowohl für Sport, Beruf oder Schule gleichermaßen! Lerne, wie die „Kraft Deiner Gedanken“ Dich zu Deinen Zielen bringt!

***Entspannungspädagogin / Mental Coach
Natalia Schlenter & Blanca Bongartz***

Kursangebote:

03. - 06. April	2018	im Rahmen des Ostercamps
15. Juli	2018	Mental Coaching auf dem Platz (TC RW Jülich)
13. - 17. August	2018	im Rahmen des Sommercamps

14 tägig - Workshop Mentale Fitness + Entspannung

Leistungs- und Konzentrationssteigerung in Sport / Schule / Beruf

Immer freitags und samstags - Kurszeiten variabel nach Absprache (60-90 Min. abhängig von der Gruppengröße – mind. 5 Teilnehmer)

Kursgebühr: 15€ / Workshop

Ein Event für die ganze Familie



Die Kid's Challenge unterteilt sich in drei Kategorien:

- Little Red's
- Smart Orange's
- Green Talent's

Bist Du zwischen 4 und 10 Jahre alt, kannst Du Dich entsprechend Deiner Fähigkeiten bei der jeweiligen Kategorie anmelden (gerne helfen wir Dir bei der Entscheidung). Sowohl beim Tennis spielen, als auch mittels der Aufgaben auf Deinem eigenen Scoreboard, können wertvolle Punkte gesammelt werden.

Über diese Punkte erreichst Du unterschiedliche Stufen, die mit tollen Preisen honoriert werden. Jeder Event dauert ca. 3 Stunden und ist für die ganze Familie gedacht. Gerne kannst Du Deine Eltern, Geschwister oder Freunde mitbringen.

Das erwartet Euch: spannende Spiele, ein kleines Turnier, tolle Preise und vor allem viel SPAß.

Ausführliche Informationen findest Du unter: TS-Gronimus.de

Termine

Do 10. Mai	GW Aachen
So 24. Juni	RW Jülich
So 22. Juli	SG GFC Düren 99
So 26. August	GW Aachen
So 09. September	RW Jülich

10:00 - 13:00 Uhr	rot/orange
13:30 - 16:30 Uhr	grün



Startgeld 20€
Anmeldefrist: 1 Woche vorher

Leistung durch Prävention



Dirk König ist Sportphysiotherapeut und Medical Athletic Coach in Aachen. Er behandelt und betreut in seiner Praxis Sportler in den Bereichen Prävention, Rehabilitation und Leistungssteigerung. Er ist Experte für zielgerichtete Trainingsmaßnahmen in den Bereichen Kraft, Ausdauer,

Schnelligkeit und Beweglichkeit, insbesondere auch für Koordination und sensomotorische Kontrolle.

Wann kann ich nach meiner Verletzung wieder spielen? Oder, wie kann ich Verletzungen so gut es geht vermeiden? Das sind Fragen, die ihm in der täglichen Praxis begegnen. Durch speziell auf die Sportart Tennis zugeschnittene Testverfahren, gibt er Antworten auf diese Fragen. Ob Freizeit- oder Leistungssportler, er arbeitet im engen Kontakt mit dem Athleten und Trainer und deren individuellen Zielen.

Termine für Testbatterien

03. - 06. April		im Ostercamp
03. April	14:00 Uhr	Testbatterie bei SG GFC Düren 99
13. - 17. August		im Sommercamp
13. August	15:30 Uhr	Testbatterie bei RW Jülich

Eine Testbatterie besteht immer mind. aus 3 Tests inkl. Auswertung (Kosten: 26,50 €)

Weitere Tests können individuell hinzugenommen werden (Kosten: 7,50 € / Test)



Ballschule

Mi	14:00 - 15:00 Uhr	<i>RW Jülich</i>
Do	14:00 - 15:00 Uhr	<i>SG GFC Düren 99</i>

Ampeltraining

Mo Mi Do	14:00 - 16:00 Uhr	<i>RW Jülich</i>
Di Do Sa	14:00 - 16:00 Uhr	<i>SG GFC Düren 99</i>

Tennis XPress

Di Fr	18:30 - 20:00 Uhr	<i>SG GFC Düren 99</i>
Do Fr	18:30 - 20:00 Uhr	<i>RW Jülich</i>

Mentale Fitness

03. - 06. April	im Ostercamp	<i>SG GFC Düren 99</i>
15. Juli		<i>RW Jülich</i>
13. - 17. August	im Sommercamp	<i>RW Jülich</i>

Kids Challenge

10. Mai	10:00 13:30 Uhr	<i>GW Aachen</i>
24. Juni	10:00 13:30 Uhr	<i>RW Jülich</i>
22. Juli	10:00 13:30 Uhr	<i>SG GFC Düren 99</i>
26. August	10:00 13:30 Uhr	<i>GW Aachen</i>
09. Sept.	10:00 13:30 Uhr	<i>RW Jülich</i>

Leistung durch Prävention

03. - 06. April	im Ostercamp	
03. April	Fitnessstest	<i>SG GFC Düren 99</i>
13. - 17. August	im Sommercamp	
13. August	Fitnessstest	<i>RW Jülich</i>

Ostercamp

03. April - 6. April 2018 *SG GFC Düren 99*

Sommercamp

13. August - 17. August 2018 *RW Jülich*

Deutschland spielt Tennis

22. April 2018 *RW Jülich*

Alle Anmeldeformulare sowie Anmeldefristen zu den jeweiligen Camps / Events / Training findet Ihr unter www.TS-Gronimus.de

Adressen der Tennisanlagen:



SG GFC Düren 99
Mariaweiler Str. 81
52349 Düren



TC Rot Weiss Jülich
Stadionweg
52428 Jülich



**Tennis-Club
Grün-Weiß Aachen e.V.**
Brüsseler Ring 60
52074 Aachen





TENNISCHULE
Gronimus

www.ts-gronimus.de

Thomas Gronimus | Thomas@TS-Gronimus.de | M. 0170 / 810 8532



Imdahlwerbung

www.imdahl-werbung.de