

Kids Tennis High School

In den USA schon länger praktiziert, hat SWISS TENNIS dieses klar strukturierte Trainingsprinzip kombiniert mit viel spielerischen Aspekten weiterentwickelt und auf die Bedürfnisse von tennisbegeisterten Kindern im Alter von 4 bis 10 Jahren abgestimmt.

Auf kleineren Plätzen und mit langsameren Bällen, welche nach dem Aufspringen für Kinder erreichbar sind, erlernen Ihre Kinder das Tennisspielen auf spielorientierte und kindergerechte Weise.

30 Lernbausteine bescheren ihnen regelmässig Erfolgsmomente und belegen den Trainingsfortschritt. Kinder und Eltern können diese Fortschritte bei Swiss Tennis online oder auch in physischer Form mit einem Leistungsheftchen mit Sujetaufklebern einsehen.

Auf drei Stufen trainiert Ihr Kind immer seinem Alter und Spielniveau angepasst. Kleinere Plätze, langsamere Bälle und angepasste Schläger sorgen dafür, dass es von Anfang an Ballwechsel spielen kann und Spass hat.

Bei kurzen, familienfreundlich gestalteten Turnieren können sich Ihre Kinder auch mit anderen messen.

Weiter Infos: www.kidstennis.ch



Lust auf Tennis Ferien

Aktive Erholung direkt am Meer

Im Herbst organisieren wir Feriencamps und im Frühling steht die Interclub Vorbereitung im Club Hotel Giverola in der sonnigen Costa Brava auf dem Programm. Das Tennis- und Fitnessprogramm wird an die Bedürfnisse unserer Teilnehmer angepasst. Wir arbeiten in den Bereichen Taktik und Technik, wie auch an Fitness, Spielpraxis und mentaler Stärke. Mit viel Spass und Freude bereiten wir uns so auf die Sommersaison vor!

Die Ferienanlage unter schweizerisch-österreichischer Leitung liegt in einem Naturreservat am schönsten Küstenabschnitt der Costa Brava. Eingebettet in die hügelige Landschaft ist sie durch eine Standseilbahn direkt mit

der idyllischen Sandbucht von Giverola verbunden. Statt auf verrückten Halligalli setzen wir auf aktive Erholung und gepflegte Unterhaltung. Geniessen Sie die grosszügige Anlage, die verlockende Vielfalt an kulinarischen Köstlichkeiten und das breitgefächerte Freizeit- und Sportangebot.



Highlights im Giverola Resort:

- 25 m-Swimmingpool beheizt (ganze Saison mindestens 23 °C)
- Badestrand und riesige Wasserrutschbahn, Kindererlebnispool mit Spritzspielen
- Hallenbad mit Jacuzzi und Ruheraum
- Biketouren in einem der schönsten Naturreservaten Spaniens
- Tagsüber ungezwungene Animation und vielseitiges Kursprogramm
- Unterhaltungsabende, Live-Musik, Themenwochen (Sport, Musik)
- Ausflüge nach Barcelona und Transfer vom Flughafen.

Das Tenniscenter bietet Ihnen eine beeindruckende Infrastruktur mit fünf Sand- und vier Quarzsandplätzen.

Für weiter Infos

senden Sie uns ein Mail: info@lustaufennis.com
oder rufen Sie uns an: Tel: 076 702 81 23

Lust auf
Tennis
.com

Wird unterstützt von:



Miguel Mateos

Trainer B + Tennislehrer
USPTR professional

076 702 81 23

info@lustaufennis.com

www.lustaufennis.com

swisstennis



Lust auf Tennis

Erzählt Miguel Mateos von der Arbeit mit den Junioren, so merkt man sofort, mit wieviel Engagement, Begeisterung und Freude er die Tennistalente in der Region trainiert:

«In unseren Trainingsgruppen herrscht ein idealer Teamgeist!»

Die Junioren verstehen sich sehr gut und haben viel Spass im Training. Miguel Mateos trainiert mit der gleichen Begeisterung Kids ab dem jungen Alter von 4–5 Jahren mit dem Kidstennis System von Swiss Tennis, als auch Junioren, welche voll auf die Karte Tennis setzen und die Talentförderklasse oder das Sportgymnasium besuchen. Miguel Mateos weiss was es heisst, sich als Junior durchzubeissen: Er selbst ging im Alter von 18 Jahren in den amerikanischen Bundesstaat South Carolina, wo er durch ein Tennisstipendium die Chance erhielt, seinen Sport in einer Profiakademie weiter zu vertiefen. Durch seine langjährigen Erfahrung und seine Zusammenarbeit in Barcelona mit

Manuel Orantes ATP Nr.1, kann er aus einer breit gefächerten Trainingspalette schöpfen und die dadurch entstandenen personellen wie auch theoretischen Synergien nutzen.

Miguel Mateos ist in der Schweiz aufgewachsen, hat aber viele Jahre in Spanien nach den dort praktizierten Trainingsmethoden unterrichtet. Er ist ausgebildeter Tennislehrer U.S.P.T.R. Profesional, Tennislehrer Swiss Tennis, Wettkampf-Trainer B Swiss Tennis, Kindertennisleiter und Official. Auch hat er die World Mastery Ausbildung in der Rafa Nadal Academy absolviert.

Bei **Lust auf Tennis** werden unter Berücksichtigung von bereits Gelerntem, schlechte Gewohnheiten mit viel Geduld, Einfühlungsvermögen und einer Prise Humor ausgemerzt. Seit **Januar 2019** ist Lust auf Tennis **Partneracademy der Rafa Nadal Academy**, wir unterrichten nach den modernsten Methoden und der **Toni Nadal Philosophie**.

Kursangebot

Wir bieten professionelles Tennis-training für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Senioren nach den Lehrmethoden von SWISS TENNIS und der RFET (Spanischer Tennisverband)

1. Einsatz moderner Hilfsmittel beim Techniktraining – u.a. mit Videoanalysen und Bewegungsstudien.
2. Unterricht mit den Methoden von Toni Nadal (Rafas Onkel, Mentor, Trainer seit Rafas 4. Lebensjahr) – Die Tennisschule «Lust auf Tennis» ist offizielle Partnerin von Rafa Nadal Tennis Academy
3. Respekt, Leidenschaft und Selbstverantwortung wird vorgelebt. Es wird viel gefordert, noch mehr gefördert, aber der Spass steht immer im Vordergrund.

Junioren (5–18 Jahre)

1 Junior	110 CHF
2 Junioren	60 CHF
3 Junioren	40 CHF
4 Junioren	30 CHF

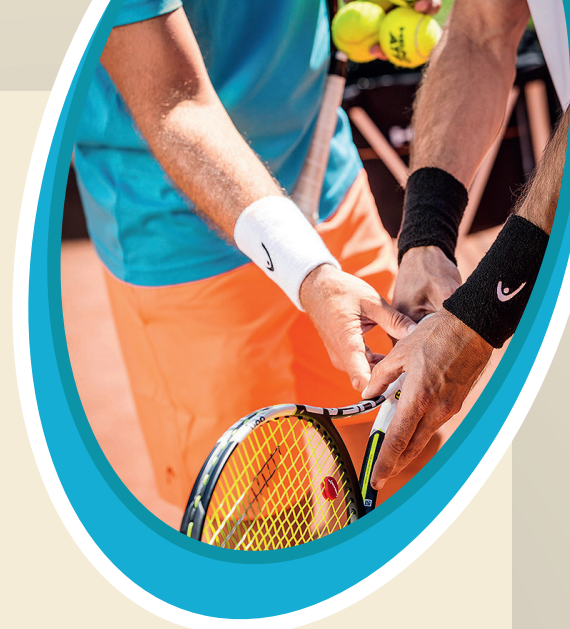
Erwachsene:

1 Person	120 CHF
2 Personen	60 CHF
3 Personen	40 CHF
4 Personen	30 CHF

Ganzjahres-Spieler haben 10% Preisreduktion!
Alle Preise verstehen sich pro Stunde und pro Person. Im Preis inbegriffen sind Trainer, Platzmiete, Bälle und Testschläger.

IC – Mannschaften (Max. 8 Spieler):

2 Plätze / 1 Trainer / 1.5 h Training 240 CHF



Leistungstennis

Die Zielsetzung führt zu einem strukturierten Programm, welches zum systematischen, langfristigen Aufbau des Schülers zum vollkommenen Athleten führt.

Nach einem detaillierten Eingangstest wird der aktuelle Leistungsstand ermittelt und gemeinsam die Ziele definiert. Die gesetzten Ziele sind individuell und reichen vom soliden Tennisspieler mit Nationaler Spielstärke über ein Stipendium in einer amerikanischen Universität bis hin zum Tennisprofi.

Unser Programm wird unter Berücksichtigung der fünf Leistungsfaktoren:

Technik, Taktik, Kondition, Psyche und Sporternährung durchgeführt. Individuell auf den Schüler zugeschnitten und unter Anleitung von Miguel Mateos systematisch realisiert.

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

Wir arbeiten nach den technisch-methodischen Perfektionszielen, welche durch Swiss Tennis gelehrt und vorgegeben werden. Ergänzt werden diese durch spanische Trainings – und Drillmethoden, welche durch internationalen Erfahrungen aus dem Spitzentennis unterstrichen werden, und den Trainingsvorgang optimieren.

Wenn man so unterrichtet, versteht es sich von selbst, dass man als Leiter der Tennisschule die Pflicht hat, sich ständig fortzubilden, Kongresse zu besuchen und sich ständig um Erfahrungsaustausch auf höchster Ebene zu kümmern, um damit der steten Weiterentwicklung der Lehrmethodik nach neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen Schritt halten zu können.



Miguel Mateos

Trainer B + Tennislehrer | USPTR professional

076 702 81 23

info@lustaufennis.com

www.lustaufennis.com

Trainerausbildung by:



Sponsored by: **HEAD**