

Eiskunstlauf  
 Eislauf  
 Eistanz  
 Eishockey  
 Rhythmische Gymnastik  
 Tanz Workshop  
**Tennis**  
 Inline Skating  
 Fitness  
 Psychologie / Mentaltraining

[www.sportzentrum-flims.ch](http://www.sportzentrum-flims.ch)



**17 Jahre**



# Tennis, 19.7.-6.8.10



Tennis - das Spiel fürs Leben - so kann man es oft in Broschüren und Artikeln lesen. Man fördert eine Sportart, die in der Tat in jeder Spielstärke alle Altersstufen begeistern kann. Die Aussage "das Spiel fürs Leben" sollte vielleicht erweitert werden: Das Spiel fürs Leben und der Lernprozess fürs Leben. Es ist ohne Zweifel eine Sportart, bei der man eine Zielrichtung verfolgen sollte: Zu lernen und besser zu werden im Laufe der Jahre. Doch viele machen das nicht.

Tennis ist ein Spiel von fließenden, schnellen rhythmischen Bewegungen, koordinierten Bewegungsabläufen, korrektes Timing und Beinarbeit. Es ist ein Spiel von schnellem Lauf -und grossem Schritt - komplexen Bewegungen in verschiedene Richtungen und kleinen Korrekturschritten. Es ist eben vielfältig.

In unserem jährlich stattfindenden Camp werden wir versuchen diese Lernerfahrung zu vertiefen. Wir werden alle Aspekte des Spieles praktisch betrachten: Technische Fehler beheben, Spielarten wechseln, ohne dabei früher gelernte Schläge grossartig zu verändern. Der wichtigste Punkt jedoch ist, den koordinierten Spielablauf zu fördern.

Wir wollen Ihnen das Gefühl geben, dass Sie nach einer Woche mit uns etwas ganz anderes von dieser wunderschönen Sportart gelernt haben. Und nur darum geht es ..(Ted McTaminey)

## Ted McTaminey, verantwortlicher Leiter Tennis

1971-1976 in Melbourne Assistenztrainer von Naim Cahill, einem führenden australischen Tennistrainer. Spielte 1972-1973 zwei vollständige australische Turnierdurchgänge. Spielte 1973-1974 internationale Turniere in England, Deutschland, Holland, Spanien und USA. Erhielt 1975 in Victoria vom Australischen Tennisverband das Tennis-Trainerdiplom. Sammelte ein Jahr Erfahrung als Assistenztrainer für Tennis und Squash in New York im San Mill River - Club in Mt. Kisco, New York. Fünf Jahre Tennislehrer in einer australischen Organisation, die jedes Jahr Tennis-camps für Junioren ausrichtet. 1976 wurde er Davis Cup Captain/Coach für Nigeria ernannt, konnte aber den Auftrag leider nicht durchführen, da er zum Militär eingezogen wurde. Tätig als Fachjournalist mit Spezialgebiet Tennis in einer grossen australischen Tageszeitung. Arbeitet von Deutschland aus für das einzige australische Tennissportmagazin. Seit 1980 Tennistrainer in Jülich, Deutschland. Seit Mai 1990 als Tennistrainer in Köln tätig. Verantwortlicher Trainer der 1. Mannschaft des KKHT (Aufstieg 1990 in die Regionalliga) und aller Juniorenmannschaften



**Partner** mit Spezialarrangement für Kursteilnehmer

### \*\*\*\* Hotel Adula

CH-7018 Flims Waldhaus  
 Tel: +41 (0)81 928 28 28  
 Fax: +41 (0)81 928 28 29  
[www.adula.ch](http://www.adula.ch)

### \*\*\* Arvenhotel Waldeck

CH-7018 Flims Waldhaus  
 Tel: +41 (0)81 928 14 74  
 Fax: +41 (0)81 928 14 15  
[www.waldeck.ch](http://www.waldeck.ch)

### \*\*\* Hotel National

CH-7018 Flims Waldhaus  
 Tel: +41 (0)81 928 14 74  
 Fax: +41 (0)81 928 14 15  
[www.national-flims.ch](http://www.national-flims.ch)

### \*\*\* Sporthotel Rancho

CH-7031 Laax-Uletsch  
 Tel: +41 (0)81 92718 00  
 Fax: +41 (0)81 92718 99  
[www.rancho-laax.ch](http://www.rancho-laax.ch)

## LG 12, Kurs 1: für Anfänger Kinder, Jugendliche und Erwachsene

CHF 170.--

Diese Gruppenkurse (3-6 Pers.) werden unter dem Aspekt "neue Sportarten kennenlernen" bzw. als Ausgleichs- oder Ergänzungssport

- 5 Stunden pro Woche (Montag - Freitag) durchgeführt.



## LG 12, Kurs 2: für Fortgeschrittene Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Diese Kurse sind für Spieler gedacht, welche die Grundlagen des Tennissports bereits beherrschen und nun ein etwas leistungsbetonteres Tennis erlernen wollen.

Im Angebot ist ein Fitness-Training von 5 Einheiten enthalten, das auf die Verbesserung der körperlichen Voraussetzungen gerichtet ist. Trainingsziel ist das technisch richtige Spiel unter Wettkampfbedingungen in Turnieren bzw. Clubwettkämpfen.



- Kurs 2 a: 10 Std./Woche (Mo-Fr) **CHF 385.--**  
in Gruppen von 3-6 Teilnehmern
- Kurs 2 b: 5 Std./Woche (Mo-Fr) **CHF 240.--**  
in Gruppen von 3-6 Teilnehmern

**Einzelunterricht:** Zusätzlich zum Kursangebot LG 12, Kurs 1 und 2, kann je nach aktueller Auslastung zusätzlicher Einzelunterricht gebucht werden. Dabei sollte eine weitgehende körperliche Auslastung der Teilnehmer durch die Kurse berücksichtigt werden.

**Weitere Auskunft:** D. Furer, Bahnhofstrasse 12, CH-9200 Gossau; Tel: +41 (0) 71 3853846; Fax: +41 (0) 71 3831944  
Personelle Umbesetzung möglich; Mindestteilnehmerzahlen erforderlich!

**Ab 05.7.:** Buchungen & weitere Auskünfte: Rezeption Sportzentrum Prau La Selva  
Tel: 081 920 91 91



Anmeldeformular abtrennen und senden an: Daniel Furer, Bahnhofstrasse 12, CH-9200 Gossau, Organisator und Gesamtkursleiter

LG 12 Kurs 1: von: \_\_\_\_\_ bis: \_\_\_\_\_ LG12 Kurs 2 a / b: von: \_\_\_\_\_ bis: \_\_\_\_\_ Privatunterricht: ja / nein

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

Wohnadresse: \_\_\_\_\_

Tel: \_\_\_\_\_ Fax: \_\_\_\_\_ E-mail: \_\_\_\_\_

PLZ: \_\_\_\_\_ Ort: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_