

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

www.sportzentrum-flims.ch



18 Jahre



Tennis, 25.7.-12.8.11



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
 7018 Flims Waldhaus
 Tel: +41 (0)81 928 28 28
 Fax: +41(0)81 928 28 29
www.adula.ch

**** Sunstar Hotel Flims
 CH-7018 Flims Waldhaus
 Tel: +41 (0)81 928 18 00
 Fax: +41 (0)81 928 18 01
www.sunstar.ch/flims

*** Hotel Miraval
 CH-7018 Flims Waldhaus
 Tel: +41 (0)81 911 12 50
 Fax: +41 (0)81 911 28 10
www.hotelmiraval.ch

*** Sporthotel Rancho
 CH-7031 Laax-Uletsch
 Tel: +41 (0)81 927 18 00
 Fax: +41 (0)81 927 18 99
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 04.7.: 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: _____