

Trainingskonzept Junioren

Saison 2019

	Modul	Alter	Stufe	Gruppen- grösse	Anforderung / Leistung	Trainings- wochen	Trainings pro Woche	Trainings- ort	Dauer Trainingseinheit	Trainingskosten	Clubmitgliedschaft	Kosten Total	
Saisonkurs Sommer	Kids	4-10	rot-orange	6er +	40% Polysportiv 60% Tennis in Niveaugruppen	16	1x	Club*	60 Minuten	15.-/1h	möglich	240.- 290.-**	
	Basic	6-18	orange-gelb	4er	60% Spielen 40% Üben	16	1-2x	Club*	60 Minuten	20.-/1h	möglich	320.- 370.-**	
	Wettkampfkurse												
	Pro	8-20+	orange-gelb	4er	Teilnahme an Turnieren und JIC/IC zusätzlich freies Spielen --- wettkampforientiertes Gruppentraining	16	1x	Club*	60-90 Minuten	22.-/1h	nur für Clubmitglieder		350.- / 525.-
						16	2x	Club*	120-180 Minuten	20.-/1h			640.- bis 960.-
	Pro Plus	8-20+	grün-gelb	2er + 8er	plus Individuell angepasstes Technik-/Taktiktraining im 2er-Training (60 Minuten)	16	2x	Club*	2er à 60 Minuten 8er à 90 Minuten	45.-/1h = 720.- 25.-/1.5h = 400.-			1140.-
	Pro Complete	8-20+	grün-gelb	2er + 8er	plus 90 Minuten 2er-Training und Konditionstraining	16	3x	Club*	2er à 90 Minuten 8er à 90 Minuten Kondi 60 Minuten	60.-/1.5h = 960.- 25.-/1.5h = 400.- 15.-/1h = 240.-			1600.-
	Konditionstraining												
	Kondition	8-20+	-	6er-10er	tennisspezifisches Athletiktraining	16	1x	Horbern	60 Minuten	20.-/h	auch ohne Clubmitgliedschaft	320.-	

*TC Muri-Gümligen, TC Füllerich und TC Thoracker

Für **Nicht-Clubmitglieder entfällt ein **Gästebeitrag von CHF 50 pro Saisonkurs**. Es gelten die Clubmitgliedschaften im TC Muri-Gümligen, TC Füllerich und TC Thoracker