

Trainingsprogramm Winter 2010/11

OK Tennisschule

Liebe Tennisspieler im MSC,

eine sehr erfolgreiche Sommersaison 2010 neigt sich dem Ende zu. Nicht nur der Titel der Midcourt Mannschaft U 10 in der Münchner Meisterschaft belegt eine erfolgreiche Jugendarbeit im MSC, denn in der kommenden Saison sind wir mit allen Mannschaften auf höchster Ebene vertreten.

Ab dem 4. Oktober beginnt das Wintertraining beim MSC mit einem hochqualifizierten Trainerteam. Mit Frank Pokorny, Thomas Nistler und Lukas Bullemer werden 3 weitere B-Trainer das vorhandene Trainerteam verstärken.

Das Wintertraining beginnt am 04. Oktober 2010 und endet am 14.04.2011. In den Ferien findet wie immer kein Training statt. Alle aktuellen und wichtigen Informationen zum Trainingsbetrieb finden Sie unter www.oktennis.de.

Folgende Programme werden im Winter 2010/11 angeboten:

Jugendtraining OK Tennisschule

Die Einheiten finden wöchentlich, mit Ausnahme der Ferien, statt. Es besteht zudem die Möglichkeit, mehrere Trainingstermine in der Woche oder 90 Minuten Einheiten zu buchen, sofern die Kapazitäten dies zulassen.

Training:	60-Minuten-Trainingseinheiten
Zielgruppe:	Kinder und Jugendliche
Trainer	Oliver Krumnikl & Team (s.u.)
Beginn:	04.10.2010 - 14.04.2011

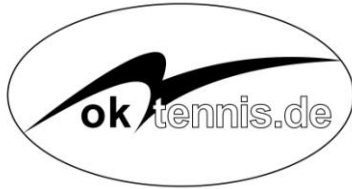
Preise, pro Person: 4er Gruppe € 270,- / € 320,- für Nichtmitglieder

Hinzu kommen die Mietpreise für den Hallenplatz entsprechend dem beiliegenden MSC Anschreiben. Bei mehreren Trainingsteilnehmern wird der Mietpreis geteilt. Die Rechnungsstellung erfolgt durch den MSC. Ihr Bonus: Der Lichtpreis von € 2 pro Stunde ist im Training inbegriffen.

Alle Gruppen werden nach Spielstärke eingeteilt, vor allem die Jugend Mannschaften für 2011 sollten in Gruppen zusammen trainieren.

Privat - / Individualtraining:

Selbstverständlich bietet die OK Tennisschule auch individuelle Kurse für alle anderen Altersklassen, Mannschaften und persönliche Anforderungen an. Auch hier sollen der Spaß an Bewegung, die Fitness und Leistungserfolge gefördert werden. Preise auf Anfrage.



TEAM TENNISCHULE 2010/11

OLIVER KRUMNIKL

Diplom Trainer DSB, A Trainer DTB, Stützpunkttrainer BTV Oberbayern / München
Leitung OK Tennis, Leistungstraining MSC

FRANK POKORNY

B-Trainer DTB, Regionaltrainer BTV Oberbayern / München
Leistungs- und Mannschaftstraining MSC, Individualtraining

LUKAS BULLEMER

B- Trainer DTB
Jugend- und Mannschaftstraining MSC, Privat- / Individualtraining
Tenniskindergarten

MARC BENNINGHAUS

B- Trainer DTB
Jugend- und Mannschaftstraining MSC, Privat- / Individualtraining
Tenniskindergarten

TOM NISTLER

B- Trainer DTB
Jugend- und Mannschaftstraining MSC Privat- / Individualtraining

ARNE SIPPEL

B- Trainer DTB
Jugend- und Mannschaftstraining MSC Privat- / Individualtraining
Cardio Tennis

ROMAN DEMUTH

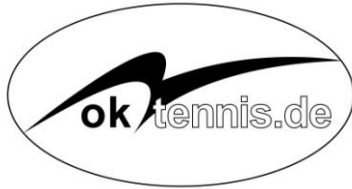
C- Trainer DTB
Honorartrainer BTV
Jugend- und Mannschaftstraining MSC Privat- / Individualtraining

ALEXANDER BALMERT

Jugendassistententrainer BTV
Jugend- und Mannschaftstraining MSC, Privat- / Individualtraining
Tenniskindergarten

JULIAN FREESE

Jugendassistententrainer BTV
Jugend- und Mannschaftstraining MSC, Privat- / Individualtraining
Tenniskindergarten



WEITERE TERMINE WINTER 2010/11

MSC Tennistreff

Der MSC Tennistreff ist eine Konzeption für Tennisinteressierte, die keine festen Trainingseinheiten buchen möchten. Der Treff wird in regelmäßigen Abständen unter der Leitung von Cheftrainer Oliver Krumnikl angeboten. Hier können die Teilnehmer ihre Technik schon ab € 10 pro Einheit verbessern und viele weitere Spielpartner kennen lernen.

Erster Termin: 16. Oktober 2010, um rechtzeitige Meldung wird gebeten, da nur begrenzt Plätze vorhanden sind

Tenniskindergarten

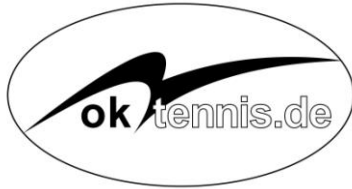
Der Tenniskindergarten stellt ein unverbindliches Training für die Kleinsten dar. Hier können bereits Kinder ab 5 Jahren für € 8 pro Stunde teilnehmen. Es handelt sich dabei um ein tennisspezifisches Koordinationstraining, mit der Aufgabe den Kindern zwischen 5 und 7 Jahren ein umfangreiches Bewegungsangebot zu bieten. Die Kinder sollen neben dem Erlernen einer Tennistechnik auch unbeirrt in den Bereichen Rennen, Springen, Balancieren, Werfen, Fangen und Zielen gefördert werden.

Termine voraussichtlich dienstags oder freitags 14 Uhr

Cardio Tennis

Cardio Tennis, der neue Fitnesstrend auf den Tennisplätzen, erobert derzeit Deutschland und wird auch mit großer Nachfrage seit Sommer 2009 beim MSC angeboten. Es handelt sich dabei um eine neuartige Trainingsform sowohl für Tennisspieler als auch für Fitnessinteressierte. Alle Spieler auf dem Platz sind permanent in Bewegung, schlagen Bälle, trainieren Koordination, führen Kräftigungsübungen durch und springen Seil im Rhythmus ausgewählter Musik. Im Vordergrund steht hier die Trainingsintensität im anaeroben Bereich. Dabei setzt sich eine Trainingseinheit aus einer Warm-up-, Cardio Workout- und einer Cool Down Phase zusammen. Diese Trainingsform ist ideal für diejenigen, die sich alternativ zu Laufbändern und Steppern fit halten möchten und stellt einen neuen Weg dar, um in Form zu kommen und Kalorien zu verbrennen.

Momentan findet Cardio Tennis donnerstags ab 20 Uhr statt.



Organisatorischer Hinweis:

Leitender Trainer:

Oliver Krumnikl
Diplom Trainer DSB
A-Trainer DTB
BTV Stützpunkttrainer München / Oberbayern

0163 – 32 545 32

Email: oliverkrumniki@t-online.de

Informationen zum Trainingsbetrieb:

www.oktennis.de

Trainingsgruppen und Preise:

Die angegebenen Preise gelten für eine Stunde (60 min) Tennistraining pro Woche. Im Preis enthalten sind die Bälle und die Nutzung tennisspezifischer Hilfsmittel. Die Preise verstehen sich inklusive der gesetzlichen MwSt.

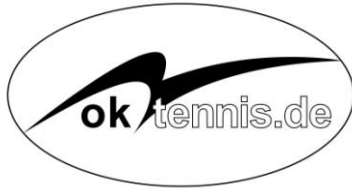
Meldeschluss Wintertraining:

Wir bitten um frühzeitige Buchung. Der Meldeschluss für das Wintertraining ist der **15. September 2010**. Sollten Sie Fragen oder Anregungen zu unseren Angeboten haben wenden Sie sich bitte an:

oliverkrumniki@t-online.de

Viele Grüße

Oliver Krumnikl



Anmeldeformular Tennistraining Winter 2010/11 OK Tennisschule

MÜNCHNER SPORTCLUB E.V. (MSC)

Eberwurzstraße 28

80935 München

oder per Fax: (089) 351 33 89

Abgabetermin: 15. September 2010

Name: _____

Vorname: _____ Geburtstag: _____

Anschrift: _____

Telefon: _____ Mobiltelefon: _____

E-Mail Adresse (bitte angeben): _____

Mitglied: ja / nein Gruppenstärke / Bemerkung _____

Wochentag	mögliche Tage (bitte ankreuzen)	mögliche Uhrzeit	Preis
Montag		ab Uhr	
Dienstag		ab Uhr	
Mittwoch		ab Uhr	
Donnerstag		ab Uhr	
Freitag		ab Uhr	
Samstag		ab Uhr	

Das ausgefüllte Anmeldeformular bis spätestens **15. September 2010** an die oben angegebene Adresse bzw. Faxnummer zurücksenden. Bei später eingehenden Meldungen können die Trainingswünsche nicht garantiert werden. Der endgültige Trainingsplan wird unter www.oktennis.de veröffentlicht. Nach Rechnungsstellung bitten wir um Ausgleich des Betrages **innerhalb von 14 Tagen**.