

Seit mehr als 26 Jahren lernen Kinder und Erwachsene bei mir, in der VDT Tennisschule, das Tennis spielen. Natürlich hat sich in dieser langen Zeit der Tennissport sehr gewandelt – und die VDT Tennisschule ist diesen Weg mitgegangen. Ich bin immer auf dem aktuellsten Stand der Aus- und Weiterbildung beim BTV und VDT. Das ermöglicht den Kleinsten einen guten Start und allen, die bei mir trainieren, bis hin zu Turnierspieler/innen, Freude und Weiterkommen mit ihrem Spiel.

Leidenschaft für den Tennissport, Erfahrung und fachliche Kompetenz - das macht mich als Trainer aus. Grundlagen und Feinschliff in Technik und Taktik werden nach bewährten und neuesten Methoden vermittelt, aber auch die körperlichen Grundvoraussetzungen wie Koordination und Fitness leistungsstandgerecht geschult und aufgebaut. Ich als Tennislehrer greife auf eine hohe Spielerfahrung und Trainerausbildung zurück. Meine Trainerlizenzen habe ich beim BTV und VDT erworben – C-Trainer Leistungsbereich, Cardio Trainer DTB, Lizenziertes Professionales Tennislehrer VDT. (Meine Ober- und Stuhlschiedsrichterlizenzen habe ich nicht mehr verlängern lassen).

Was Ihrer bevorzugte Trainingssituation angeht, bin ich völlig flexibel: Einzelunterricht, im Duo mit immer demselben Partner, Klein- oder Großgruppen, einmal oder mehrmals wöchentlich – was immer Sie wollen, finden Sie bei mir in meinem vielfältigen Angebot!

**Ich freue mich auf Sie!**

## Training für die Jüngsten

Natürlich können auch schon die Kleinsten meinen Tennisunterricht besuchen, doch empfehle ich für die Kinder ab drei Jahren die Ballschule. Hier werden die Kinder nach dem Konzept der Heidelberger Ballschule (entwickelt von der Universität Heidelberg) mit viel Spaß an den Ballsport im Allgemeinen herangeführt.

### Talentinos

Werde ein Talentino – auf den Platz, fertig, los!



Tennis ist ein toller Sport und leicht zu lernen. Ich zeige Dir, wie du schon bei den ersten Ballwechseln oder in Trainingsmatches rasch Fortschritte machst. Deine Rückhand landet genau im Ziel. Du schlägst Volley aus der Luft und triffst in kniffligen Spielsituationen die richtige Entscheidung – so macht Tennis richtig Spaß.

Durch die Variation von Tennisbällen, Schlägern und Platzgrößen wird der Einstieg in den Tennissport für Kinder erleichtert. Die Auswahl an langsameren Bällen in Kombination mit kleineren Tennisfeldern und Schlägern in passender Größe ermöglicht den Kindern eine bessere Kontrolle und leichteres Erlernen des Tennissports.

### Kinder und Jugendliche Gruppentraining



Du hast schon etwas Tenniserfahrung, willst aber Technik und Taktik noch verbessern? Dann ist das Gruppentraining genau das Richtige für Dich. Du wirst viel Spaß haben, aber auch eine Menge lernen.

## Einzel- und Partnertraining

Natürlich gibt es für Jugendliche die Möglichkeit für Einzeltraining oder Training mit einem festen Partner. Bespreche das mit mir, ich finde sicher für dich einen festen Partner.

### Feriencamps

Nichts los in den Ferien? Bei mir gibt es Tennis pur! Je nach Spielstärke werden Schwerpunkte wie Technik, Taktik oder Kondition in das Training eingebaut. Ergänzt durch Videoanalyse, theoretischen Unterricht und das gemeinsame Mittagessen habe ich ein anspruchsvolles Programm zusammengestellt, in dem man neue Freunde findet und gemeinsam viel Spaß hat. Die Camps finden in allen Ferien statt. Genaue Termine erhaltet Ihr während den Trainingszeiten und unter [www.tennisundmehr.de](http://www.tennisundmehr.de).

### Cardio Tennis



Cardio Tennis ist ein neues Fitness-Training mit Ball und Schläger, das auf dem Tennisplatz stattfindet. In der Gruppe bis zu acht Spieler werden Tennisdrills mit weiteren Konditionsübungen neben dem Tennis court kombiniert. Dabei geht es nicht um Punkte, sondern die Pulsmessung steht im Vordergrund. Unabhängig von der persönlichen Spielstärke kann ein Einsteiger und Wettkampfspieler an solch einem Herz- Kreislauf - Training teilnehmen. Cardio Tennis setzt sich zusammen aus Warm-up, Cardio Workout und einer Cool Down Phase.



## Tennis in der Mannschaft

Der Mannschaftsport liegt mir natürlich auch besonders am Herzen. Die Tennisschule bietet in allen Alters- und Spielklassen vom Kleinfeldtennis, Mid-Court bis zu den Damen und Herren aller Altersklassen ein Mannschaftstraining an.



## Erwachsene Gruppentraining

Sie haben schon Tenniserfahrung, wollen aber Technik und Taktik noch verbessern? Dann kommen Sie doch ins Gruppentraining. Durch variantenreiche Übungen, können Sie auch außerhalb der Trainingsstunden die Übungen gut nachvollziehen. Eine Gruppe besteht aus drei oder vier Personen.



## Kursgebühren:

Einzeltraining:  
60 Minuten 35,00 €

Alle restlichen Kurse:  
60 Minuten 35,00 €



„Tennis lernt man nicht nur daheim beim Trainer.  
Erfolgreiches Tennis erlernt man im Wettkampf.“  
Björn Borg



*Alwine Scheiderer*

Bayernliga, LK 10  
Senioren-Rangliste 29 DTB  
Rangliste 113 ITF

(Stand: 10.04.2018)

[www.tennisundmehr.de](http://www.tennisundmehr.de)



## TENNISSCHULE

(SEIT 1992)

*Manfred Scheiderer*

Liz. – Prof. Tennislehrer VDT  
C-Trainer Leistungssport BTV

Cardio Trainer DTB

Club Referent BTV

Tennis Talentino Scout BTV

Streттennisbeauftragter BTV

Ehemaliger Bayernligaspieler

Inhaber der bronzenen- und silbernen

Ehrendadel des

Bayerischen Tennis-Verbandes e. V.

Tel.: 0981/9538426

Mobil: 0151/65248012

Fax: 0981/97788399

e-mail: [info@tennisundmehr.de](mailto:info@tennisundmehr.de)



- Einzel- und Gruppentraining
- Kindertraining
- Kindergartentennis
- Schultennis
- Mannschaftstraining
- Leistungstraining
- Ferienkurse
- Tenniscamps
- Hausfrauen-Kurse
- Cardio Tennis