



# Tennisschule Jens Rahr

Professionelles Tennistraining in Ihrem Tennisverein mit dem  
Team der Tennisschule Jens Rahr

Die Tennisschule wurde 1996 von Jens Rahr gegründet und wird seitdem erfolgreich von ihm geleitet.

Jens Rahr hat bis zu seinem 30ten Lebensjahr Leistungstennis gespielt. Schon mit 15 Jahren spielte er in der Niederrheinliga und in der zweiten Bundesliga. Nach seinem Abitur und seiner Ausbildung zum Bankkaufmann studierte er Wirtschaftswissenschaften und ist seitdem Diplomkaufmann. Jens Rahr besitzt darüber hinaus die höchste Tennislehrerausbildung, ist ausgebildeter B und C-Trainer, staatlich geprüfter Tennislehrer sowie zertifizierter Cardio-Tennislehrer. Außerdem ist er VDT-Lehrherr und Stützpunktleiter und somit für die Trainerausbildung in Deutschland qualifiziert.

Jens Rahr und sein Team besuchen ständig Fortbildungen und sind sehr an ihrer Weiterentwicklung im Sinne der anspruchsvollen Tennisschüler und Vereine interessiert. So garantiert die Tennisschule anerkannt professionellen und individuellen Tennisunterricht in allen Alters- und Leistungsklassen.

# Trainingsbereiche

## *1. Training der motorischen Grundeigenschaften*

Kraftausdauer  
Schnellkraft  
Schnelligkeit  
Schnelligkeitsausdauer  
Ausdauer  
Beweglichkeit

## *2. Training der Tennistechnik*

Technik mit Ball – sämtliche Schlagarten  
Technik ohne Ball – Bewegungsschulung

## *3. Training der Tennistaktik*

Situative Aufgabenlösung  
Erlernen von Grundtaktiken im Einzel und Doppel

## *4. Training der kognitiven Fähigkeiten*

Schulung der Selbstständigkeit des Spielers im Wettkampf  
(Stichworte: Aufmerksamkeit, Erinnerung, Lernen, Kreativität)

## *5. Training der psychologischen Komponenten*

Einstellung  
Leistungsbereitschaft  
Psychische Stabilität

## *6. Koordinationstraining*

### **Trainingsziel:**

Ziel des Tennistrainings ist die Herstellung der optimalen Handlungsfähigkeit des Spielers im Tennisspiel.



Professionelles und individuelles  
Training in jeder Leistungsklasse



Sportliches Vergnügen für jede Zielgruppe

### **Zielgruppen:**

Tennis-Minis (Kinder 3 – 7 Jahre)

Bambini (Kinder 7–10 Jahre)

Jugend (11–17 Jahre)

Nachwuchs (18–21 Jahre)

Erwachsene

Lady-Tennis

Tennis 50+

### **Trainingseinheiten:**

Personaltraining

Gruppentraining

Mannschaftstraining (6 - 8 Teilnehmer auf 2 Plätzen)

Cardio Tennistraining

50+

Tennis-Minis

Lady-Tennis



## *Tenniskonzept Kinder*



Spiel und Spaß für die Minis

Seit Gründung der Tennisschule hat Jens Rahr viel Zeit in die Entwicklung eines Trainingssystem für 3-6-Jährige investiert. Das kindgerechte Konzept und die immer weiter entwickelten Materialien für die Minis und Teens erleichtert die Hinführung zum Tennis und die schnelle Entwicklung bis hin zum Profi.

Die Tennisschule ist mit modernsten methodischen Hilfsmitteln ausgestattet, z.B Kleinfeldanlagen, Videoanlage, Play and Stay, Radarmessgeräte zur Geschwindigkeitskontrolle, Methodikbälle, neueste Schläger etc.

Der Einstieg ist die Ballschule. Es geht hier um koordinative Übungen: laufen, hüpfen, springen, werfen, fangen, rollen. Wie verhalten sich verschieden große Bälle aus unterschiedlichen Materialien und wie springen sie. Die Hand-Auge-Koordination muss hierbei ständig weiterentwickelt und trainiert werden.

Ist diese Stufe erreicht, können die Kleinen anfangen, mit den Minischlägern ihre ersten Erfahrungen sammeln. Dabei wird die sportliche Betätigung und der Spaß am Tennisspiel in den Mittelpunkt gestellt.

Endziel der Tennis Minis ist es, im Minifeld Bälle hin und her spielen zu können. Danach kommt dann die nächste Stufe: das Bambinitraining in der Altersklasse 7 bis 10 Jahre und die Weiterentwicklung in den professionellen Tennissport.



## *Geburtstags-Tennis*

Wir organisieren die Geburtstagsfeier Ihres Nachwuchses. Sie nennen uns die Teilnehmerzahl und wir bieten Ihnen ein Rundum-Programm zu einem Komplettpreis an. Die Kinder sind von A-Z unterhalten und beaufsichtigt und werden dabei in das Tennisspiel eingeführt bzw. weiterentwickelt.

### **Enthalten sind:**

Tennistraining und diverse Spielformen

Warmes Essen inklusive Getränk

Kuchen kann mitgebracht werden oder wir organisieren das nach Ihren Wünschen

Dauer: ca. 3 Stunden



Wir organisieren Ihren  
persönlichen Event



## *Fördergruppe Leistungstraining Tennisschule*

Der Zweck der Fördergruppe ist die gezielte Förderung der jungen Spieler und Spielerinnen zur Steigerung ihrer sportlichen Leistungen und Spielqualität und zur individuellen Hinführung zum Turnier- und Leistungstennis.

### **Das Trainingsprogramm besteht aus folgenden Bereichen:**

- Tennistraining
- Matchtraining
- Mentaltraining
- Koordinationstraining
- Konditionstraining

Die Trainingsintensität wird individuell für jeden einzelnen Spieler nach dessen Wünschen und unseren Vorstellungen kreiert.

### **Das Basispaket für den Einstieg in die Fördergruppe enthält wöchentlich folgendes Programm:**

- 2 x 60 min Tennistraining
- 1 x 60 min Matchtraining inklusive Mentaltraining
- 1 x 90 min Koordinations- und Konditionstraining

Die Gruppenstärke kann individuell bestimmt und gebucht werden. Dementsprechend reduziert sich auch der Trainingsbeitrag zusammen.

### **Folgende Zusatzleistungen sind im Trainingsbeitrag enthalten:**

- 2 Konditionstest pro Jahr
- Eine Turnierbetreuung in Absprache mit dem Trainingsteilnehmer.



Leistungstennis für jede Altersklasse



## *Lady Tennis*

Ein tolles Angebot für Ladies, die schon immer mal Tennis spielen wollten und für Damen, die ihre Tennisfertigkeiten verbessern oder auffrischen möchten.



### **Motto:**

Wir wollen Spaß und individuelle Verbesserung miteinander kombinieren!!!

Eine Gruppe besteht aus 8 Damen, die auf 2 Plätzen trainieren.

Der Kurs geht über 4 Wochen.

Es wird eine Stunde mit Trainer gespielt und danach eine Stunde im freien Spiel trainiert.

*Anschließend gibt es für alle Teilnehmer ein Glas Sekt*



Kurspreis:

49 Euro pro Person

## Cardio Tennis



Cardio Termine werden individuell abgestimmt

8-10 Teilnehmer

90 min Cardiotraining

Preis 8 Euro für Vereinsmitglieder

Preis 10 Euro für Nicht-Mitglieder

Musik klingt aus den Lautsprechern über die Anlage. Alle Spielerinnen und Spieler auf dem Platz sind in Bewegung, schlagen Bälle, trainieren die Koordination, machen Kräftigungsübungen oder springen Seil im Rhythmus der Musik. Cardio Tennis ist ein neuer Fitnesstrend aus den USA und erobert Deutschlands Tennisplätze.

Bei längerem Zuschauen erkennt man das effektive Workout, das Tennis und Fitness miteinander vereint. Jeder Spieler wird individuell gefordert ohne überfordert zu werden und erhält ein hochwirksames Herz-Kreislauf-Training. Für viele Spieler ist das Trainieren mit Musik auf dem Tennisplatz eine ebenso neue wie positive Erfahrung. Die Musik hilft vielen lockerer zu spielen und am Workout ohne Mühe teilzunehmen. Hier haben Tennis und Fitness die gleiche Gewichtung.

Cardio Tennis ist ein Gruppentraining von 8-10 Personen mit viel Aktion ohne langes Anstehen und Warten. Es beinhaltet ein angenehmes Warm-up, Cardio-Workout und eine Cool-Down-Phase. Wer genug hat von Laufbändern und Steppern, für den ist Cardio Tennis genau die richtige Trainingsform. Es ist ein neuer Weg um in Form zu bleiben und Kalorien zu verbrennen.

Cardio Tennis bietet aber noch weitere Vorteile: es ist bekannt, dass 30 bis 60 Minuten aerobe Aktivität pro Tag das allgemeine Wohlbefinden steigert und vor allem Herz-Kreislauf-Erkrankungen verringert. Die Herzfrequenz der Spieler wird kontinuierlich im gesunden Bereich gehalten. Kurze, aber intensive Workouts und entsprechende Ruhephasen wechseln sich wie im Intervalltraining ab. Es werden viele Muskeln des Körpers trainiert und gestärkt.

Die Gruppendynamik motiviert, die Drills durchzuhalten. Vorteilhaft ist, dass Spielerinnen und Spieler unterschiedlicher Spielstärken und Altersklassen zusammen trainieren können.

Cardio Tennis wird von speziell geschulten und zertifizierten Trainern angeboten. Der Deutsche Tennisbund, der Verband Deutscher Tennislehrer und die Professionell Registry bilden diese Trainer aus.





Kurs 1: 4 x 40 min      119 Euro

Kurs 2: 4 x 60 min      150 Euro

## *Tennis 50+*

Sind Sie ein guter Tennisspieler und brauchen mal wieder den Adrenalinausstoß beim Tennismatch

Wir bieten Ihnen ein Personaltraining an, bei dem Sie sich mit Jens Rahr, dem ehemaligen Bundesliga- und deutschen Ranglistenspieler, messen können.

Wollten Sie schon immer einmal Tennis ausprobieren oder Ihr Tennis, das sie vor Jahren erlernt haben, wieder auffrischen?

Es ist nie zu spät dafür. Wir zeigen Ihnen mit unserer Erfahrung den richtigen Weg, um zu erfreulichen Erfolgen zu gelangen!

Sprechen Sie sich gerne mit Freunden, Bekannten oder Trainings-partnern ab und bilden sie zweier, dreier oder vierer Gruppen. Dann macht es besonders viel Spaß.

Wir freuen uns auf Sie, und werden Ihnen Ihre Möglichkeiten im Tennis zeigen.

*Lassen Sie sich überraschen!*



## *Camps*



Dauer: 5 Tage

Tenniscamp: 99 Euro pro Teilnehmer

Die Tenniscamps der Tennisschule Jens Rahr werden in den Schulferien von Nordrhein Westfalen jeweils in der ersten und der letzten Sommerferienwoche durchgeführt.

Es wird an 5 Tagen täglich 3 Stunden trainiert, und es gibt Sachpreise für alle Teilnehmer.

Das Camp richtet sich vor allem an Kinder und Jugendliche von 4-18 Jahren.

Eingeladen sind dazu alle Leistungs- bzw. Medenspieler; außerdem alle Hobbyspieler und Einsteiger. Für jede Leistungsklasse steht ein eigenes Trainerteam zur Verfügung.

### **Campinhalte:**

Aufwärmprogramm

Koordinationstraining

Technik- und Schlagtraining

Matchtraining

Taktiktraining

Spielformen



## *Tennisshop*

Die Tennisschule bietet Ihnen Tennisschläger und Bälle verschiedener Marken zu Bestpreisen.

### **Exklusiver Service für alle Mitglieder in der Tennisschule:**

Alle Mitglieder, die in der Tennisschule trainieren, erhalten ihre Schläger, Schuhe und Textilien zu Sonderkonditionen und in der Regel nirgendwo günstiger!!!



## *Bespannservice*

Alle Schläger werden mit einer vollelektronischen Maschine, aus dem Profibereich bespannt.

Jede Markensaite kostet nur 18 Euro.

Für 2 Euro gibt es noch ein neues Griffband, professionell gewickelt, dazu.

Zur individuellen Beratung setzt die Tennisschule Messgeräte ein, welche die Bespannhärte der Schläger festlegen.



Anmeldungen und Infos über:



## Tennisschule Jens Rahr

Keltenweg 6

46569 Hünxe

Email: [jensrahr@web.de](mailto:jensrahr@web.de)

Telefon: 0177 - 85 86 132