Tennis von klein auf bis ins hohe Alter

Der Tennisclub Aurachtal-Falkendorf macht es möglich.



Ausdauer trainieren, innere Entspannung finden oder einfach nur fit bleiben: Mit Sport kann jeder sein Körpergefühl verbessern. Wichtig ist nur, dass man die Sportart betreibt, die einem auch Spaß macht!



Tennis ist ein schnelles Rückschlagspiel für zwei oder vier Spieler. Früher als elitär geltend, ist Tennis heute ein allgemein beliebter Sport. Tennis fördert Koordination und Schnelligkeit, besonders trainiert werden Beine, Rücken und Schlagarm. Tennis steigert außerdem die Ausdauer und physische Leistungsfähigkeit des Körpers.

Sport ist gesund. Wer regelmäßig trainiert, tut damit nicht nur etwas für seine körperliche Fitness und sein Aussehen, sondern stärkt auch Immun-, Herz und Kreislaufsystem. Er stabilisiert den Bewegungsapparat und beugt Krankheiten wie Diabetes, Osteoporose und Arterienverkalkung vor. Außerdem kann er das psychische Wohlbefinden steigern, da Sport beim Stressabbau hilft und Glücksgefühle auslöst. Die positiven Auswirkungen auf Erwachsene und erst Recht auf Kinder sind unbestritten. Ein fortgeschrittener Spieler bewegt sich auf dem Platz während eines Matches 3,5 Km. Selbst der lockere Freizeitspieler läuft insgesamt etwa 3,3 Km.

Noch dazu ist man an der frischen Luft und kann ein bisschen Natur erleben. In Falkendorf kann Tennis das ganze Jahr betrieben werden, da der TC Aurachtal-Falkendorf über eine eigene Tennishalle verfügt. Um diesen schönen Sport auszuüben braucht man lediglich die richtigen Schuhe und einen vernünftigen Schläger und schon kann es losgehen. Tennis ist somit ideal für sportliche Neu- und Wiedereinsteiger.



Kinder und Jugendliche

Der Freizeitsport ist für die "Volksgesundheit" eminent wichtig. Aber wir denken dabei nicht allein an die Erwachsenen, die sich eigenverantwortlich um das ausreichende Maß an



Bewegung kümmern sollten, sondern besonders auch an die **Kinder und Jugendlichen**, die sich vor allem im Netz der digitalen Medien (Joystick, Computerspiele, Filme, Fernsehen etc.) leicht "verstricken" können.

Kinder brauchen heute also besondere Anreize, sich mehr zu bewegen "Die WHO (2008) empfiehlt für Kinder und Jugendliche eine moderate körperliche Aktivität von mindestens einer Stunde an jedem Tag. Diese Vorgabe wird lediglich von 15,3% der 4 bis 17-jährigen Kinder und Jugendlichen in Deutschland erfüllt. Dabei zeigt sich ein deutlicher Geschlechts- und Alterseffekt: 17,4% der Jungen und nur 13,1% der Mädchen erreichen den empfohlenen Umfang an körperlicher Aktivität von einer Stunde mindestens moderater Aktivität an sieben Tagen pro Woche...

Anisa, unser jüngstes Mitglied (15 Monate)

Breitensport beim TC Aurachtal-Falkendorf:

Um den Einstieg in das Tennis zu erleichtern, stehen dem TC Aurachtal erfahrende Trainer zur Verfügung. Hierbei wird streng darauf geachtet, dass von Anfang an dem Anfänger Erfolgserlebnisse ermöglicht werden.

Der TC Aurachtal-Falkendorf bietet auch "Schnuppertennis" an, d.h., Kinder können kostenlos an zwei oder drei Trainerstunden in einer Trainingsgruppe teilnehmen. Unsere Trainer achten darauf, dass das Kind bzw. der Jugendliche seiner jeweiligen Spielstärke entsprechend in eine entsprechende Gruppe eingeteilt wird.

Angeboten wird im Breitensport das ganze Jahr über:

- Einzeltraining
- Gruppentraining
- Mannschaftstraining
- Fit für den Sommer
- Jugendcamp
- Diverse Tennisveranstaltungen

Kontakt: chris.s.schneider@fau.de



Breitensport Plus im TC Aurachtal-Falkendorf



Edwin 86 Jahre spielt Doppel nach dem Motto:

Man muss den Ball einmal mehr, egal wie, ins Feld spielen als der Gegner, dann gewinnt man jedes Match.

Über den Breitensport hinaus arbeitet der TC Aurachtal mit der Tennisschule Gherega zusammen. Allen Mitgliedern des TC Aurachtal steht es frei bei Caroline Gherega Tennisunterricht zu nehmen. Sie steht im ständigen Kontakt mit den umliegenden Grundschulen, um den Kinder Spaß an körperlicher Bewegung zu vermitteln. Hier bekommen Kinder alle motorischen Fähigkeiten beigebracht, die sie später auf dem Tennisplatz anwenden können.

Die Ziele sind klar und eindeutig definiert. Neben der bereits erwähnten körperlichen Fitness und des psychischen Wohlbefindens ist der Spaßfaktor von ausschlaggebender Bedeutung. Den Spaßfaktor für diesen wunderbaren Sport an alle Schüler, egal ob groß oder klein, zu vermitteln ist das Bestreben von Caroline Gherega. Neben dem Umgang mit Sieg und Niederlage, Teambildung und Fairplay, können Freundschaften fürs Leben auf dem Tennisplatz geknüpft werden.

Ihr Schwerpunkt: Spaß, Passion und Erfolg kombinieren.

Kontakt: caroline.gherega@googlemail.com



Allgemeines zum TC Aurachtal

Das Sportgelände des TC Aurachtal befindet sich in idyllischer Lage am nördlichen Rand von Falkendorf, zwei Kilometer westlich von Herzogenaurach. Auf der Anlage mit fünf Außensowie zwei Hallenplätzen ist für Jung und Alt immer ein reger Spiel- und Trainingsbetrieb zu erleben. Im gemütlichen Vereinsheim finden das ganze Jahr über die verschiedensten Veranstaltungen statt, die zum gemütlichen Beisammensein einladen.



Das Jugendcamp, welches jährlich in der ersten Sommerferienwoche stattfindet, ist seit Jahren bei unseren Kids sehr beliebt. Im Sommer ist der Verein mit mehreren Mannschaften im Medenspielbetrieb aktiv.

Auf unsere Homepage <u>www.tc-aurachtal.de</u> sind alle wesentlichen Informationen und Ansprechpartner zum Verein zu finden. Über unser Platzbuchungssystem ist immer die aktuelle Auslastung der Halle ersichtlich. Nach Registrierung der persönlichen Daten steht die Tennishalle auch Nichtmitgliedern zur Verfügung.

Der Vorstand und das Trainerteam des TC Aurachtal freuen sich über jeden, der zu diesem schönen Sport Zugang findet. Fragen können jederzeit über info@tc-aurachtal.de an uns gerichtet werden. Nach Vereinbarung stehen wir auch gerne zu einem persönlichen Gespräch zur Verfügung.

Mit sportlichen Grüßen

Vorstand und Trainerteam
Tennisclub Aurachtal-Falkendorf e.V.