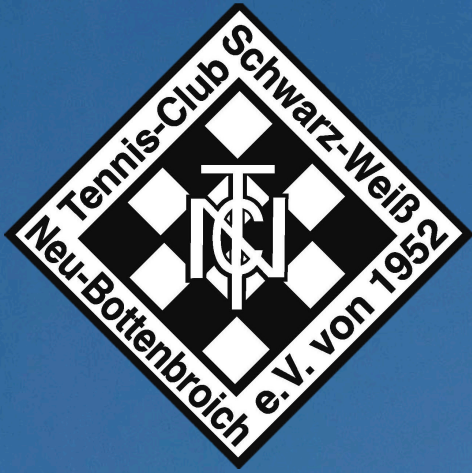


SOMMER 2025



TENNIS



RACKET
LAB TENNIS & PADEL

TCN – SOMMER 2025

Du willst am Trainingsbetrieb teilnehmen?

Auf den folgenden Seiten findest Du alles, was
Du wissen musst.

Deine Anmeldung erfolgt hier:

www.tnnslab.com/training



KIDS – TENNIS

ÜBERSICHT

Beim Handball bekommen Anfänger eigene, kleinere Bälle. Beim Fußball eigene, kleinere Felder. Beim Hockey eigene, kleinere Schläger.

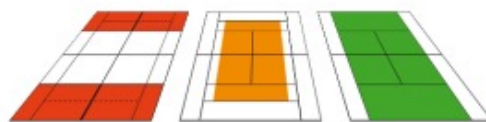
Und beim Tennis? Alles zusammen!

Wir geben Euch hier auf den Seiten einen Überblick, wie der Weg bis zum großen Platz aussieht.

Kids-Tennis richtet sich an alle Kinder im Alter von 6 bis ca. 11 Jahre. Das Programm konzentriert sich darauf, mehr Kinder dieser Altersgruppe für den Tennissport zu begeistern und jüngeren Spielern bessere Entwicklungschancen zu bieten.

Das bestmögliche Umfeld schaffen:

- mit einem Platz in geeigneter Größe,
- mit langsameren Bällen und,
- mit kürzeren Schlägern.



Kinder, die gleich mit dem gelben Ball spielen, machen oft nicht weiter. Der gelbe Ball springt hoch über ihren Kopf, die Ballwechsel sind kurz, und sie verbringen die meiste Zeit damit, Bälle zu sammeln – dadurch verlieren sie schnell das Interesse. Einfache Spiele & Übungen hingegen sorgen für Motivation.

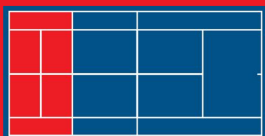
ALTER: 4 - 7

BALLKIDS



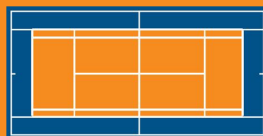
ALTER: 6 - 9

STUFE ROT



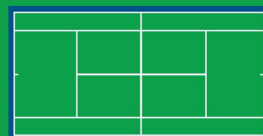
ALTER: 8 - 11

STUFE ORANGE



ALTER: 9+

STUFE GRÜN



BALLKIDS

Alle Ballsportarten, die den Kids Spaß machen - natürlich auch Tennis!

BallKids:

Jahrgänge 2017 bis 2021



Inhalte u.a.:

- Spielen aller Ballsportarten: Tennis, Fußball, Basketball, Hockey, Tennis, Handball...
- Kindgerechte Regelkunde, sportartspezifische Techniken
- Partner- und Gruppenübungen zur Förderung der sozialen Kompetenz
- Zähl- und Rechenspiele zur Förderung der kognitiven Leistungsfähigkeit
- Übungen und Spielformen zur Verbesserung der Ausdauer und der Schnelligkeit
- Allgemeine Kräftigung der Muskulatur, Koordinationstraining



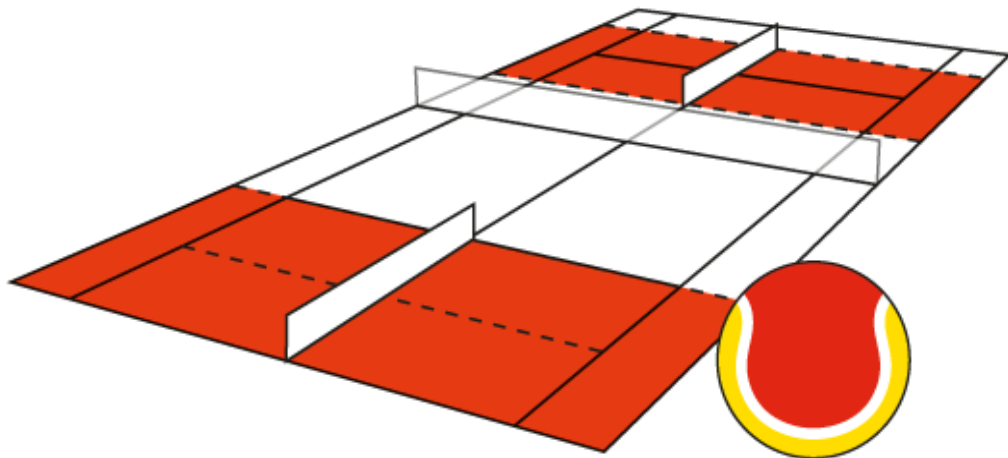
ROT & TEAM-ROT



Stufe ROT – Minicourt (6-9 Jahre)

Kleinfeld: 11m x 5,5-6m | Rote Bälle (Stage 3): 75%
druckreduziert | Schlägerlänge: 43-58 cm | Gruppe: 4-8

Ganz nach dem Motto “Spielend Tennis lernen” geht es in der Lernstufe Rot vor allem darum, den Anfängern eine schnelle Spielfähigkeit zu vermitteln. Denn Tennis macht Spaß, wenn man den Ball selbst ins Spiel bringen, mit einem Partner hin und her spielen und bald auch um Punkte kämpfen kann. Die Laufwege im Kleinfeld sind noch relativ kurz, die Techniken werden möglichst einfach gehalten und der Fokus liegt auf der Hauptaktion und den wichtigsten Hilfsaktionen der Schläge.



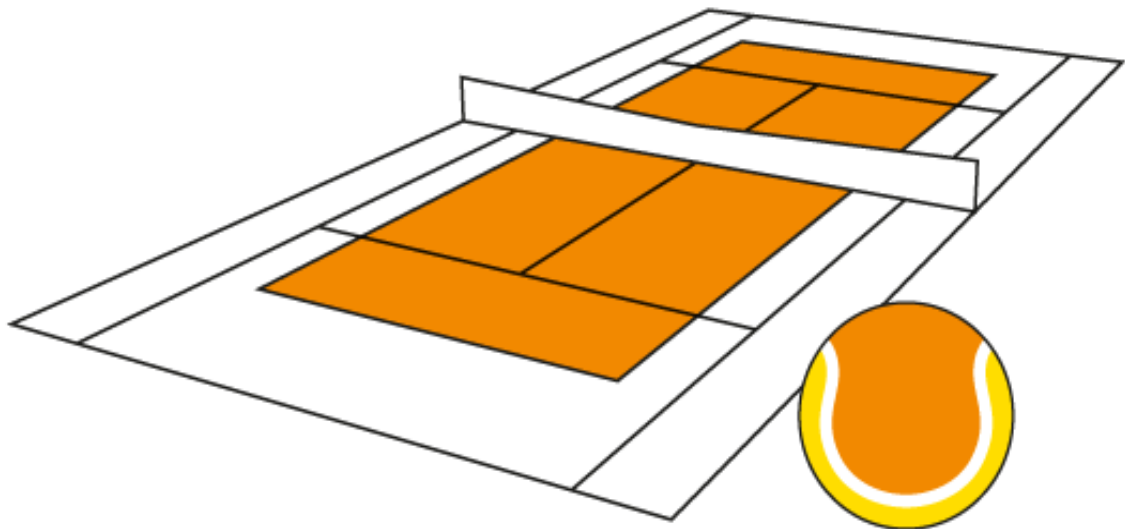
ORANGE & TEAM-ORANGE



Stufe Orange – Midcourt (8-11 Jahre)

Midcourt: 18m x 6,40m | orangene Bälle (Stage 2): 50% druckreduziert | Schlägerlänge: 58-66 cm | Gruppe: 4-6

Im Vergleich zum Kleinfeldtennis der Stufe Rot ist das Spiel im Midcourt schon deutlich dynamischer und intensiver. Die Laufwege werden größer und neben dem Grundlinienspiel soll das Netzspiel verbessert und im Match angewendet werden. Die Schlagtechniken werden komplexer und der Fokus liegt auf den Hilfsaktionen der Schläge. Im Vordergrund steht aber immer der spielerische Ansatz. Das heißt, die Lernziele sind sehr matchnah angelegt und die Kinder sollen lernen, unterschiedliche Spielsituationen zu meistern.



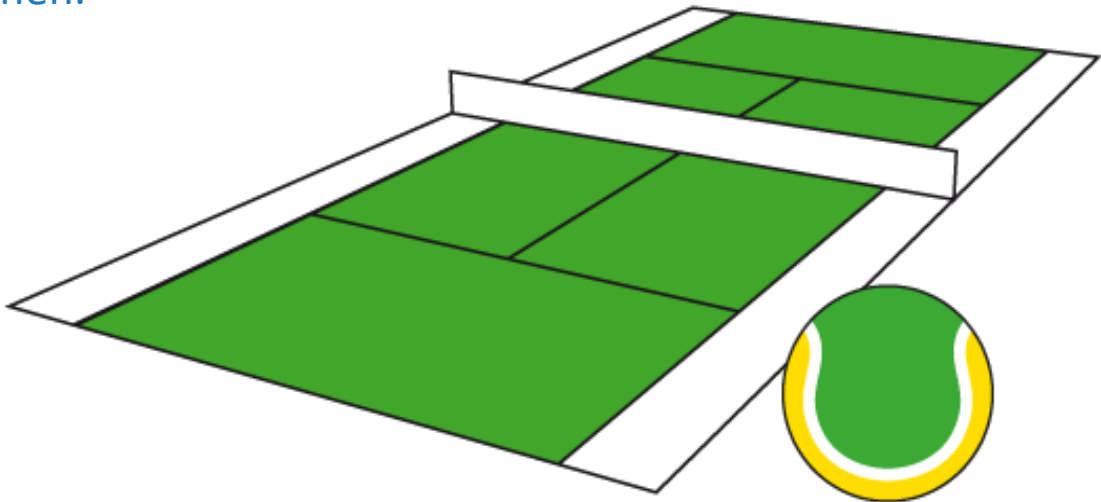
GRÜN & TEAM-GRÜN



Stufe Grün – Ganzplatz (9-11 Jahre)

Großfeld: 23,77m x 8,23m | grüne Bälle (Stage 1): 25% druckreduziert | Schlägerlänge: 63-68 cm | Gruppe: 4-6

Um auf dem normal großen Platz mit dem grünen Ball erfolgreich agieren zu können, müssen die Kinder bereits über eine gute Körperbeherrschung und ein ordentliches technisches Spielniveau verfügen. Der Fokus liegt auf der Verfeinerung der erlernten Techniken und dem Erwerb neuer, komplexer Schlagtechniken und deren taktischen Anwendung in unterschiedlichsten Spielsituationen. Die Kinder sollten in der Lage sein, ihr Spiel sowohl von der Grundlinie aufzubauen als auch bei geeigneter Situation den Angriff ans Netz zu suchen.



GELB (11 BIS 17 JAHRE)

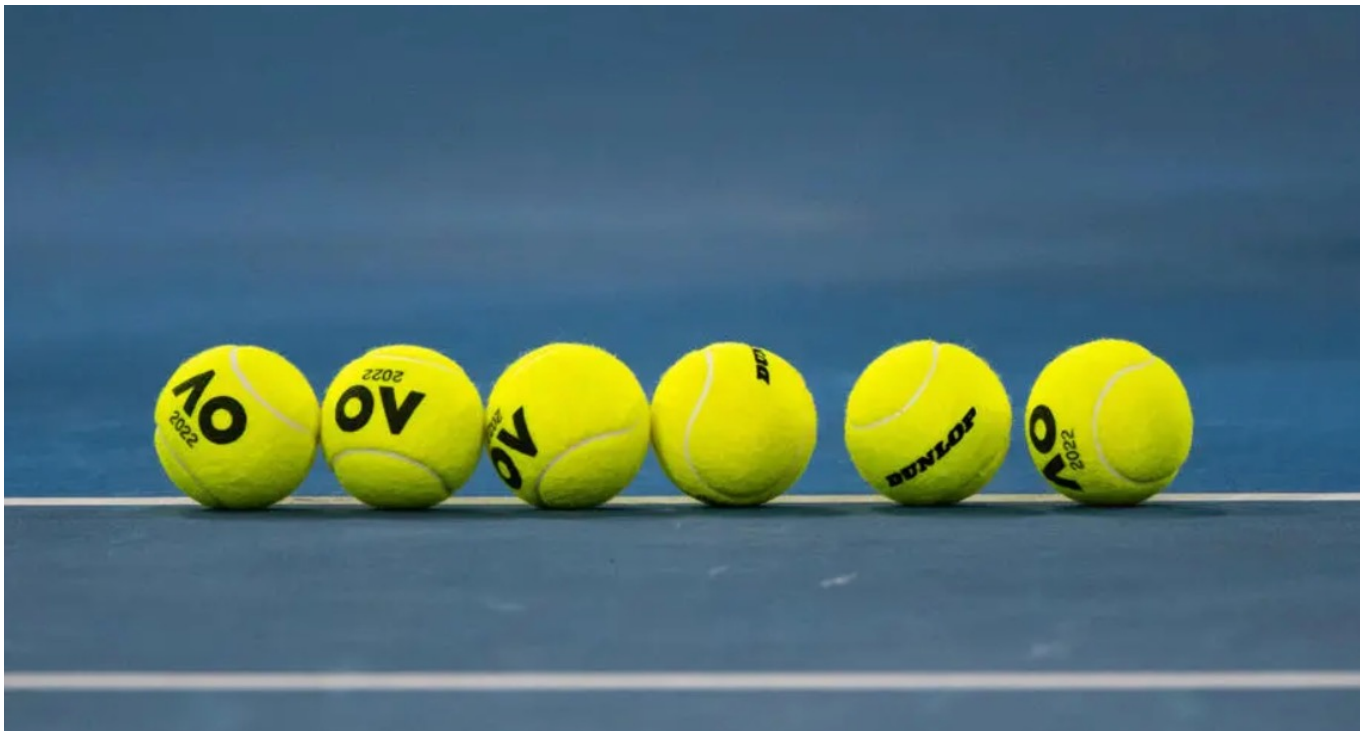
Stufe Gelb – Ganzplatz (ab ca. 11 Jahre)

Großfeld: 23,77m x 8,23m | gelbe Bälle | 27“ Schläger |
Gruppe: 4-6

Im Programm GELB spielen alle unsere Jugendlichen ab ca. 11 Jahren.

Wir arbeiten an deiner Tennistechnik und der Tennistaktik und der Spaß steht im Vordergrund.

Wir trainieren in der gelben Stufe in einer homogenen Gruppe mit 4 bis 6 Kindern, betreut von einem Trainer.



HOBBYTRAINING ERWACHSENE

Vom Anfänger und Hobbyspieler bis zum erfahrenen Spieler.

- Erwachsene Mitglieder ab 18 Jahre
- Feste bestehende Trainingsgruppen, die sich bereits gefunden haben.

Die Einheiten dauern 60 Minuten oder 90 Minuten (nach verfügbarer Kapazität). Nach Trainerverfügbarkeit auch vormittags.

Feiertage werden nicht berechnet, hier ruht das Training ebenso wie in den Schulferien.

- Beiträge siehe Gesamtübersicht aller Programme.
- Bei 90 Minuten Einheiten wird der Beitrag mit 1,5 multipliziert.
- Für jede Trainingsteilnahme ist eine Mitgliedschaft im TCL notwendig.



TRAININGSBEITRÄGE SOMMER 2024

MONATSBEITRAG

Trainingsbeiträge Sommer 2025

		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Gruppe	Alter	15 Termine	15 Termine	16 Termine	13 Termine	16 Termine	15 Termine
Rot	6-9	37,50 €	37,50 €	40,00 €	32,50 €	40,00 €	37,50 €
Orange	8-11	45,00 €	45,00 €	48,00 €	39,00 €	48,00 €	45,00 €
Grün	9-11	45,00 €	45,00 €	48,00 €	39,00 €	48,00 €	45,00 €
Gelb	U12, U15, U18	45,00 €	45,00 €	48,00 €	39,00 €	48,00 €	45,00 €
Erwachsene Team/Hobby	4er	45,00 €	45,00 €	48,00 €	39,00 €	48,00 €	45,00 €
Erwachsene Team/Hobby	3er	57,00 €	57,00 €	60,80 €	49,40 €	60,80 €	57,00 €
Erwachsene Team/Hobby	2er	84,00 €	84,00 €	89,60 €	72,80 €	89,60 €	84,00 €

- 1) Beitrag für 60 Minuten-Einheit, bei 90 Minuten Einheit wird der Beitrag mit 1,5 multipliziert.
2) Team-Beiträge: Gefördert durch den TCL. Nur für Stammspieler in einer Mannschaft & 2x Training pro Woche.

Preise gelten ab 4er Gruppe. Bei weniger Teilnehmern erhöht sich der Anteil entsprechend.

Änderungen vorbehalten



TRAININGSKALENDER SOMMER 2024

Start: 28.04.2025

2025	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Wochen	15 Termine	15 Termine	16 Termine	13 Termine	16 Termine	15 Termine
KW18	28. Apr	29. Apr	30. Apr	01. Mai	02. Mai	03. Mai
KW19	05. Mai	06. Mai	07. Mai	08. Mai	09. Mai	10. Mai
KW20	12. Mai	13. Mai	14. Mai	15. Mai	16. Mai	17. Mai
KW21	19. Mai	20. Mai	21. Mai	22. Mai	23. Mai	24. Mai
KW22	26. Mai	27. Mai	28. Mai	29. Mai	30. Mai	31. Mai
KW23	02. Jun	03. Jun	04. Jun	05. Jun	06. Jun	07. Jun
KW24	09. Jun	10. Jun	11. Jun	12. Jun	13. Jun	14. Jun
KW25	16. Jun	17. Jun	18. Jun	19. Jun	20. Jun	21. Jun
KW26	23. Jun	24. Jun	25. Jun	26. Jun	27. Jun	28. Jun
KW27	30. Jun	01. Jul	02. Jul	03. Jul	04. Jul	05. Jul
KW28	07. Jul	08. Jul	09. Jul	10. Jul	11. Jul	12. Jul
KW29	14. Jul	15. Jul	16. Jul	17. Jul	18. Jul	19. Jul
KW30	21. Jul	22. Jul	23. Jul	24. Jul	25. Jul	26. Jul
KW31	28. Jul	29. Jul	30. Jul	31. Jul	01. Aug	02. Aug
KW32	04. Aug	05. Aug	06. Aug	07. Aug	08. Aug	09. Aug
KW33	11. Aug	12. Aug	13. Aug	14. Aug	15. Aug	16. Aug
KW34	18. Aug	19. Aug	20. Aug	21. Aug	22. Aug	23. Aug
KW35	25. Aug	26. Aug	27. Aug	28. Aug	29. Aug	30. Aug
KW36	01. Sep	02. Sep	03. Sep	04. Sep	05. Sep	06. Sep
KW37	08. Sep	09. Sep	10. Sep	11. Sep	12. Sep	13. Sep
KW38	15. Sep	16. Sep	17. Sep	18. Sep	19. Sep	20. Sep
KW39	22. Sep	23. Sep	24. Sep	25. Sep	26. Sep	27. Sep
KW40	29. Sep	30. Sep				

Rot = kein Training wegen Feiertag

Grün = kein Training wegen Schulferien

Änderungen vorbehalten

INFORMATIONEN

Daten

- Trainingsbeginn 28.04.2025 (geplant)
- Trainingsende 30.09.2025 (geplant)
- Anmeldeschluss 14.03.2025, Nachmeldungen sind nur möglich, wenn Plätze frei sind. Warteliste verfügbar.

Anmeldung

- Anmeldeverfahren: Nur Online unter www.tnnslab.com
- Die Anmeldung begründet keinen Anspruch auf einen Trainingsplatz, eine bestimmte Trainingszeit oder einen bestimmten Trainer.

Information & Mitteilung der Trainingszeiten

- Alle Teilnehmer erhalten nach Fertigstellung des Trainingsplans eine automatisierte Email mit allen ihren Trainingszeiten.
- Die Benachrichtigung ist für ab dem 14.04.25 vorgesehen.

Regen

- Wegen Regen ausfallendes Training wird an max. 2 Terminen nach Möglichkeit nachgeholt, hier erfolgt keine Kürzung des Trainingsbeitrags.
- Teilnehmer meldet sich selbstständig für ein Nachholtraining an unter www.tnnslab.com/regen.

Beiträge und Zahlung

- Bei allen Beiträgen ist die Anzahl der Wochen je Wochentag bereits berücksichtigt.
- Bankeinzug erfolgt monatlich, auf Wunsch Gesamtrechnung.
- Rücklastschriften werden mit 10,00 EUR Gebühr berechnet.
- Bei späterem Einstieg in das Training erfolgt nur eine anteilige Berechnung.

Berechnung

- Bei vorzeitigem Austritt aus dem Training (egal aus welchem Grund) oder Nichterscheinen wird der volle Beitrag berechnet bzw. kein anteiliger Beitrag erstattet.

Wintertraining

- Für das Wintertraining ist eine erneute Anmeldung erforderlich. Zu den Trainingsgebühren kommen im Winter noch die entsprechenden Hallengebühren. Diese werden auf die Teilnehmer umgelegt.

Rückfragen

- Unter training@racketlab.de

EINZELTRAINING CAMPS & WORKSHOPS

Einzeltraining

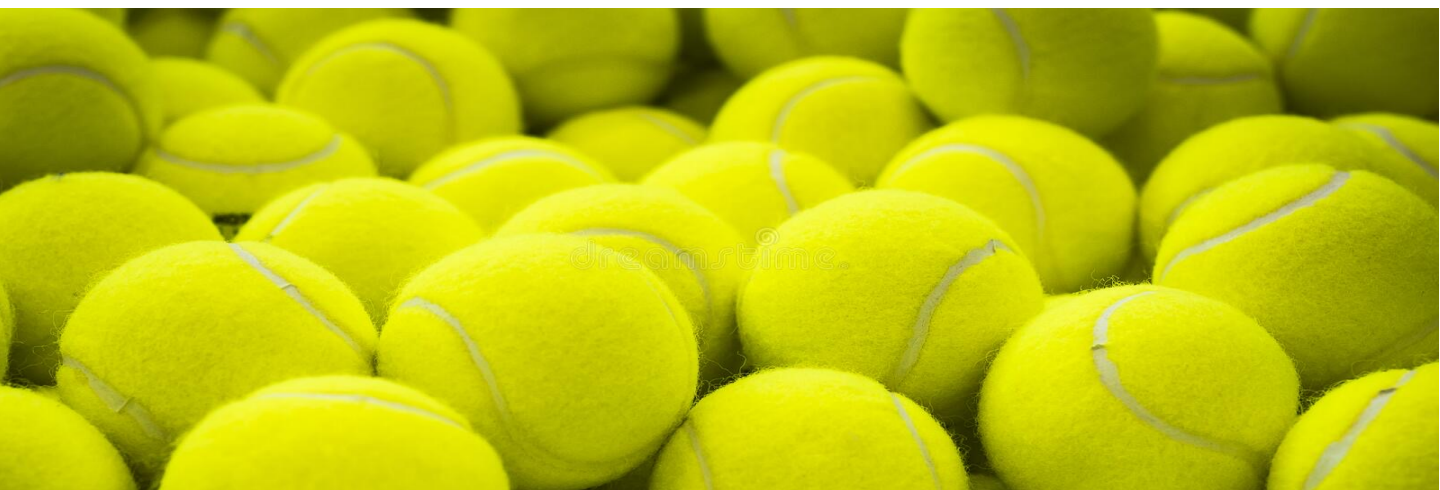
- Im Einzeltraining (1 Person) hast Du die Wahl der Unterrichtszeiten und genießt eine effiziente, individuelle Betreuung. Persönliche Ziele können damit am besten erreicht werden. Unterrichtet werden alle - vom Einsteiger bis zum Wettkampfspieler.
- Die Trainingszeiten sind direkt mit dem jeweiligen Trainer abzustimmen.
- Die Vergütung erfolgt auf Rechnungsstellung

Tenniscamps für Jugendliche und Erwachsene

- Wir bieten in den Ferien verschiedene Tenniscamps und Aktivitäten an:
 - OsterCamp
 - SommerCamp
 - HerbstCamp
- Die Camps stehen allen Mitgliedern und bei freien Plätzen auch Gästen offen.
- Die Anmeldung erfolgt separat online zum jeweiligen Camp.

Workshops

- In regelmäßigen Abständen finden zu einzelnen Themen spezielle Workshops statt.



JAHRGANGS-TABELLE 2025

Übersicht über die aktuellen Jahrgänge im Sommer 2025

Stufe	Altersklasse 2025	Jahrgänge	Teamgröße	Spieltag	Dauer	Spieltage
Rot	Minifeld	2016 & jünger	4er Team (m/w)	Do 15 / Fr 15	2-3 Stunden	3-4
Orange	Maxifeld	2014 & jünger	4er Team (m/w)	Do 15 / Fr 15	2-3 Stunden	3-4
Grün	Großfeld	2014 & jünger	4er Team (m/w)	Sa 09.30	3-4 Stunden	3-4
Gelb	U12-Mixed	2013 & jünger	4er Team (m/w)	Sa 09/Fr 15.30	3-6 Stunden	3-6
Gelb	U12 Mädchen	2013 & jünger	4er Team	Sa 09/Fr 15.30	3-6 Stunden	3-6
Gelb	U12 Knaben	2013 & jünger	4er Team	Sa 09/Fr 15.30	3-6 Stunden	3-6
Gelb	U15 Mädchen	2010 & jünger	4er Team	Fr 15.30/So 09 o. 14.30	3-6 Stunden	3-6
Gelb	U15 Knaben	2010 & jünger	4er Team	Fr 15.30/So 09 o. 14.30	3-6 Stunden	3-6
Gelb	U18 Juniorinnen	2007 & jünger	4er Team	Sa 14.30	3-6 Stunden	3-6
Gelb	U18 Junioren	2007 & jünger	4er/6er Team	Sa 14.30	5-6 Stunden	3-6



KONTAKTE IM TC BW LECHENICH

- Club - Büro
 - Mob.: 0151 - 52 10 82 99
 - Mail: club@tc-lechenich.de
 - Tel: 02235 – 72 33 3

- Vorstandsvorsitz
 - Michael Kullmann
 - Mob.: 0163 - 48 92 81 7
 - Mail: kullmann@tc-lechenich.de
- Sportliche Leitung
 - Daniel Merget
 - Mob.: 0160 – 96 32 10 47
 - Mail: merget@tc-lechenich.de

- Club - Gastronomie
 - Mail: gastronomie@tc-lechenich.de
 - Tel: 02235 - 952 114
- Kaufmännische Leitung
 - Jan Schmalen
 - Mob.: 0177 - 33 73 51 2
 - Mail: jschmalen@tc-lechenich.de
- Breitensport Leitung
 - Jens Ruckes
 - Mob.: 0151 – 64 31 11 31
 - Mail: ruckes@tc-lechenich.de

- Koordinator Jugend
 - Dejan Cvijic
 - Mob.: 0170 96 15 06 7
 - Mail: cvijic@tc-lechenich.de
- Koordinator Damen
 - Nathalie Hoffmann
 - Mob.: 0157 – 76 36 33 80
 - Mail: nathalie-hoffmann@web.de
- Koordinator Herren
 - Felix Otten
 - Mob.: 0177 – 85 08 75 5
 - Mail: netto.xilef@gmail.com
- Koordinator SeniorInnen
 - Jan Schüte
 - Mob.: 0163 – 35 29 62 2
 - Mail: schuete@tc-lechenich.de



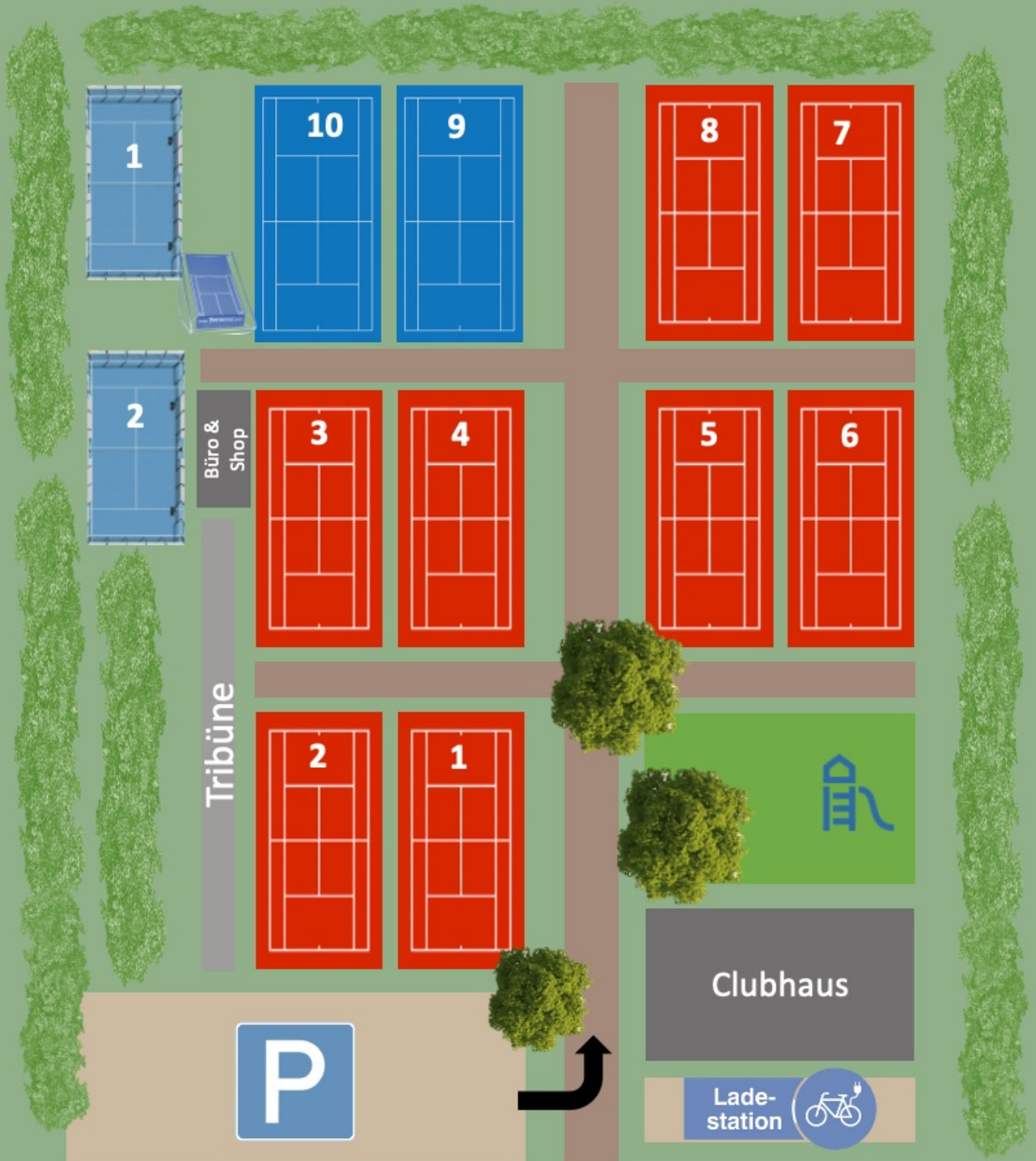


WWW.TCBWL.DE/SHOP

TC
LECHENICH
TEAMWEAR



ÜBERBLICK TC BW LECHENICH



Kölner Ring