



TuS Hachen

TuS und LiLi-Tennis bieten Euch in der Saison 2026

Schnupperstunden

In den Schnupperstunden können Kinder jeden Alters ausprobieren, ob ihnen Tennis als Sport Spaß macht. Schnuppern ist drei Wochen lang je eine Stunde in der Kleingruppe mit Leihschläger für nur 15,- €. So ist gewährleistet, dass vor einem Kauf von teurer Ausrüstung ausprobiert wird, ob Tennis eine für das Kind passende Sportart darstellt.

Kinder- und Jugendtraining

Unser Jugendtennis wird altersgerecht mit Methodikbällen gelehrt. U8 Kinder benutzen dabei einen stark druckreduzierten Ball, der durch seine langsamen Bewegungen eine leichte Ballgewöhnung ermöglicht. Gespielt wird auf einem Kleinfeld mit niedrigem Netz. Die nächste Stufe ist Midcourt, eine verkürztes Tennisfeld mit etwas niedrigerem Normalnetz und druckreduziertem orange Ball. Nach der Spielfähigkeit auf dem Midcourt geht es auf das Großfeld. Zuerst mit grünen, leicht druckreduzierten Bällen oder je nach Spielfähigkeit sofort mit normalen „Erwachsenenbällen“.

Das Hauptziel modernen Tennistrainings ist das Play&Stay Konzept. Ballgewöhnung, Koordination, allgemeine Bewegungsfähigkeit und Ballkontrolle werden spielerisch vermittelt. Der Spielspaß steht im Mittelpunkt und die Trainingsstunde besteht in der Hauptsache aus Bewegung und Ballspiel.

Gruppentraining

Wir trainieren in kleinen Gruppen in möglichst homogener Zusammenstellung, damit der Spielfaktor hoch ist. Die Trainingsstunden enthalten kleine Einheiten von tennisbezogenen Konditionsübungen und Training der Bewegungskoordination. Wir setzen auf möglichst schnelle Spielfähigkeit und richten anschließend die Trainingsstunden auf viele Ballwechsel und aktives Zusammenspiel aus.

Turniertraining


Im Rahmen des normalen Gruppentrainings, werden alle Grundlagen zum Regelwerk und zum Verhalten auf Turnieren gelehrt. Es gibt Turniere bereits für Kinder unter 8 Jahren. Für leistungsorientierte Spielerinnen und Spieler empfiehlt sich Einzel- oder Zweiertraining nach Absprache. Diese Trainingsformate sind intensiver und ermöglichen eine umfassendere Turniervorbereitung als eine Vierergruppe.

Einzelstunden


Für motivierte Anfänger und Fortgeschrittene oder zum Wiedereinstieg nach einer längeren Tennispause ist die klassische Einzelstunde perfekt. Schneller (Wieder-)Aufbau der Spielfähigkeit in intensiven Einheiten wird ermöglicht. Flexible Terminabsprachen sind möglich.

Kontakt

TuS: Juan Coerschulte

 0170 2740652

LiLi-Tennis: Aron Lindermeir

 0172 2928714



Saison 2026 Tennistraining

Ab **4. Mai** bietet die Tennisabteilung des TuS zusammen mit LiLi-Tennis Tennistraining für Kinder, Jugendliche und Erwachsene an. Trainiert wird in kleinen Gruppen oder in Einzelstunden nach Vereinbarung.

Wer?

Tennis kann in jedem Alter begonnen werden. Für Kinder empfiehlt es sich je nach Entwicklung ab 4-5 Jahren mit Tennis zu beginnen. In der Bambinigruppe lernen die Kinder spielerisch mit viel Spaß den Umgang mit Ball und Schläger. In der Kidsgruppe 6-10 Jahre wird schon richtig Tennis gespielt. Jugendliche und Erwachsene feilen an ihrer Technik und Taktik für Turniere und Mannschaft.

Wann?

Trainingstag für die Gruppentrainings ist **Montag**, Einzelstunden können auch an anderen Tagen stattfinden. Einteilung der Gruppen erfolgt nach Anmeldung.

Wo?

Trainingsort ist die **Tennisanlage** des TuS Hachen in **Hachen**. Naviadresse: Am Holthahn 1, 59846 Sundern



Kontakt und Anmeldung

TuS: Juan Coerschulte – 0170 2740652

LiLi-Tennis: Aron Lindermeir – 0172 2928714

START am 04.05.



TuS Hachen

Saison 2026 Schnupperkurs Tennis mit der Tennisschule LiLi-Tennis

Wir bieten für Kinder im Alter von 5 - 14 Jahren, die Tennis als Sport kennenlernen möchten, einen Schnupperkurs an. Die Kinder trainieren 3 Wochen lang je eine Stunde pro Woche in einer kleinen Gruppe. Dabei stehen Ballgewöhnung, grundlegende Hand-Auge-Schlägerkoordination und Bewegungskoordination im Vordergrund. Das Kind lernt spielerisch mit Ball und Schläger umzugehen und im Rahmen der dritten Stunde entscheiden Eltern, Kind und Trainer, ob der Einstieg in das regelmäßige Gruppentraining erfolgen soll. Für das Schnuppertraining wird empfohlen, dass ein Elternteil anwesend ist.

Voraussetzungen

Turnschuhe, Sportkleidung und eine Getränkeflasche (vorzugsweise stilles Wasser oder kalter Tee). Leihschläger in mehreren Größen stellen wir zur Verfügung. So ist gewährleistet, dass vor einem Kauf von teurer Ausrüstung ausprobiert wird, ob Tennis eine für das Kind passende Sportart darstellt. Für das folgende Gruppentraining wird der Kauf eines eigenen Schlägers empfohlen.

Trainingsort

Tennisplätze des TuS Hachen
Am Holthahn 1,
Hachen (PLZ für Navi: 59846 Sundern)

Trainingszeit Schnupperkurse

Schnupperkurse finden ab 04.05.2026 montags nach Absprache statt. Für Fortgeschrittene findet eine entsprechende Gruppenzuordnung statt.

Weitere Kurse werden bei genügend Anmeldungen durchgeführt. Schnuppern geht jederzeit auch im Rahmen bestehender Gruppentrainings, falls die ersten Termine nicht wahrgenommen werden können. Anfragen dazu siehe Kontaktdaten unten.

Kosten

Je Kind je Schnuppertraining einmalig 15,- € (entspricht 5,- € je Schnupperstunde)
Bitte den Betrag zu Beginn der ersten Stunde entrichten.

Anmeldung und Kontakt

TuS: Juan Coerschulte – 0170 2740652
LiLi-Tennis: Aron Lindermeir – 0172 2928714 und anmeldung@lili-tennis.de



Bitte bei Anmeldung unbedingt einen während des Trainings erreichbaren Elternkontakt angeben!

Name: _____

Alter _____

Straße _____

Ort _____

Handy _____

Komm, wir
spielen Tennis



TuS Hachen



Saison 2026 Tennis mit der Tennisschule LiLi-Tennis
Sommertraining 04. Mai bis 25. September entspricht 21 Wochen.

Empfohlene Ausrüstung

Turnschuhe mit Profilsohle, Sportkleidung, Tenniskappe und eine Getränkeflasche (vorzugsweise stilles Wasser oder kalter Tee).

Für den Start stellen wir einen Leihschläger zur Verfügung, falls noch kein eigener vorhanden ist.
Bitte an Sonnenschutz und Mückenabwehr denken!

Trainingsort

Tennisplätze des TuS Hachen
Am Holthahn 1,
Hachen (PLZ für Navi: 59846 Sundern)

Trainingstage

Ab 04.05.2026 montags, Uhrzeit je nach Gruppeneinteilung.

Bei Buchung von „zweimal pro Woche“ kann ein Trainingstermin an einem anderen Standort erfolgen.

Kosten

Gruppentraining einmal pro Woche	45,- € monatlich oder gesamt 225,- €
Gruppentraining zweimal pro Woche	90,- € monatlich oder gesamt 450,- €
Einzeltraining, Zweiertraining	42,- € pro Stunde.

Der Betrag ist zu Beginn jeden Monats fällig oder kann in Summe im Mai überwiesen werden.

IBAN: DE96 5001 0517 5405 2658 49 Kontoinhaber: Aron Lindermeir

Anmeldung und Kontakt

TuS: Juan Coerschulte – 0170 2740652

LiLi-Tennis: Aron Lindermeir – 0172 2928714 und anmeldung@lili-tennis.de

✂ _____

Hiermit melde ich mich/mein Kind verbindlich zum Sommertraining an.

Ich buche folgendes Training:

Gruppentraining einmal pro Woche zweimal pro Woche

Einzeltraining einmal pro Woche zweimal pro Woche

Bitte bei Anmeldung unbedingt einen während des Trainings erreichbaren Elternkontakt angeben!

Name: _____

Alter _____

Straße _____

Ort _____

Handy _____

Komm, wir
spielen Tennis