

Sommertrainingsangebot 2026 – Freiburger Tennis-Club

Organisation & Durchführung: EMB-TENNIS – Eva Birkle-Belbl & Matthias Birkle

ERWACHSENENTRAINING

Trainiere in einer Gruppe Deines Alters und Deiner Leistungsstärke kontinuierlich nach einem strukturierten Trainingsplan. Je nach Spielniveau der Gruppe werden die Schwerpunkte im Erwerb und der Verbesserung der Tennistechnik und -taktik gesetzt.

Trainingskosten pro Person / Einheit:

2er Gruppe: 32 € (Cheftrainer), 29 € (Trainerteam)

3er Gruppe: 27 € (Cheftrainer), 24 € (Trainerteam)

4er Gruppe: 22 € (Cheftrainer), 19 € (Trainerteam)

In den Trainingskosten ist eine kleine Gebühr zur Hallenvorhaltung enthalten, um bei unbespielbaren Plätzen ein Ausweichtraining zu ermöglichen.

MANNSCHAFTSTRAINING AKTIVE

Damen & Herren 1:

2 × wöchentlich 90 min Tennistraining, 1 × wöchentlich Athletiktraining.

100 % Förderung durch den FTC – keine Anmeldung, Einladung erfolgt.

Damen 2:

1 × wöchentlich 90 min Tennistraining, 1 × wöchentlich Athletiktraining.

100 % Förderung durch den FTC – keine Anmeldung.

Damen 3–4 & Herren 2–5:

1 × wöchentlich 6–8er Gruppe auf zwei Plätzen.

Kosten pro Person / Einheit (90 min):

6er Gruppe: 20 € | 7er Gruppe: 17 € | 8er Gruppe: 15 €

Im Kader sind jeweils die 6–8 leistungsstärksten Spieler (DTB/LK/Trainerurteil), die für die Sommersaison 2026 einsatzbereit sind.

MANNSCHAFTSTRAINING ALTERSKLASSEN

Organisation, Durchführung nach individueller Absprache je **60 min 4er Gruppe**

Preis pro Trainingseinheit

Cheftrainer 60 min: 80,-€ Cheftrainer

EMB-Trainerteam: 70,-€ Trainerteam

Rechnungsstellung durch EMB an Mannschaftsführer, keine Hallenvorhaltung

JUGENDTRAINING (6–18 JAHRE)

Training nach dem Play-&-Stay-Konzept des DTB.

Rot Kleinfeld bis 8(9) Jahre

Orange Midocourt bis 9 (10) Jahre

Grün bis 10(12) Jahre

Gelb ab 11 (13) Jahre

Die Trainingsstufen sind leistungsabhängig und nicht strikt altersgebunden, leistungshomogene Gruppen.

Trainingskosten pro Person / Einheit (60 min):

2er Gruppe: 28 € | 3er Gruppe: 23 € | 4er Gruppe: 18 €

Cheftrainer-Zuschlag: +3 € pro Person / Einheit

Hallenvorhaltung bei Schlechtwetter ist im Jugendbereich integriert.

JÜNGSTEN-KONZEPT (3–5 JAHRE)

Spielerischer Einstieg in den Tennissport in Anlehnung an die Heidelberger Ballschule. Im Vordergrund stehen motorische und koordinative Entwicklung sowie Freude an Bewegung.

Stufe 1 – Tennis-Ballschule:

4–8 Kinder, 45 min: 13 € pro Einheit

Stufe 2 – Mini-Tennis:

3er Gruppe: 18 € | 4er Gruppe: 15 € (45 min)

Verschiedene Bälle, vielfältiges Erleben mit Ball und Schläger, allgemeine rückschlagorientierte Ausbildung

MANNSCHAFTSTRAINING JUGEND

Mannschaftstraining u9, u10, u12, u15, u18:
1 × wöchentlich 120–180 min Tennis & Athletik.

Trainingskosten Tennis pro Person / Einheit:

4er Gruppe 60 min: 21 € (Cheftrainer), 18 €
(Trainerteam)

4er Gruppe 90 min: 32 € (Cheftrainer), 28 €
(Trainerteam)

ATHLETIKTRAINING

Mannschaftsspieler: 70 € Sommersaison

Nicht-Mannschaftsspieler: 90 € Sommersaison

ALLGEMEINES

- Teilnahme nur für Mitglieder des Freiburger TC
- Vorrang für Mannschaftsspieler und Wintertrainingsteilnehmer
- Um Trainingseinteilung möglichst optimal zu ermöglichen, bitte viele Zeitfenster angeben

JUGEND-LEISTUNGSKADER

Im FTC Jugendleistungs-/ Entwicklungskader trainieren die besten FTC Jugendlichen nach leistungssportlichen Kriterien.

Trainingsumfang mindestens 3–5 Einheiten pro Woche im Tennis- und Athletikbereich.

Auswahl der Kader-Mitglieder jährlich im September gemäß Jugendförderkonzept. Zugehörigkeit für ein Jahr.

Maximale Förderung im Rahmen des Konzepts.

Für alle Mitglieder des Leistungs-/Entwicklungskader offen zur Anmeldung.

EINZELTRAINING

Trainiere intensiv im Einzeltraining, optimiere deine Tennistechnik, erweitere dein taktisches Repertoire und verbessere dein Spiel schnell und gezielt. Individuelle Schwerpunkte – auch im mentalen und matchtaktischen Bereich – können optimal gesetzt werden.

Dauer: 60 Minuten (in Primetime nur sehr begrenzte Kapazität, 08.00-14.00 Uhr)

Kosten:

Cheftrainer: 60 € / 60 Min.

Trainerteam: 55 € / 60 Min.

Jugend: nur vor 16.00 Uhr, Ausnahme Leistungskader nach Rücksprache

Anmeldephase: 10.04. – 20.04.2026

Trainingsbeginn: 30.04.2026

Trainingsende: 28.09.2026

12 Trainingswochen (keine Schulferien / Feiertage)

Anmeldung:

<https://sportision.de/club/freiburger-tennis-club-emb->