

Liebe Tennisfreunde,

folgende Programme bieten wir für Tennisbegeisterte in Schleswig-Holstein an. Für Anregungen oder individuelle Wünsche können Sie uns gerne jederzeit kontaktieren.

Mit freundlichen Grüßen

Dein ESTESS-Trainerteam

LERNPROGRAMME/WORKSHOPS/CLINICS/KURSE 			
Sport	Basis Struktur Programm	Trainingsanzahl	Für wen?
Tennis		+ Ab 1 St. pro Woche + Diplomevent x 3 + Matchday im Sommer	Für alle Kinder zwischen 4-8 Jahren.
Tennis		+ Ab 1 St. pro Woche + Diplomevent x 3 + Matchday im Sommer	Für alle Kinder und Jugendliche zwischen 9-15 Jahren.
Tennis	 Kiel	Nach Absprache	Für alle Kinder und Jugendliche zwischen 9-18 Jahren.
Tennis		+ Ab 1x pro Woche á 90 Minuten + Events + AdLiig	Erwachsene (ab 16 Jahren)

Saisons

Sommersaison: 15.04-15.10 (Trimester 1)

Wintersaison: 15.10.-15.04 (Trimester 2 und 3)

In den Schulferien findet kein Training statt.

Die Saisons können sich vom Jahr zu Jahr um einige Tage verschieben wegen der Schulferien.

Erklärungen zu den Programmen (Stand 15.10.2026. Preise sind exkl. Platz in der Wintersaison):

KID-SCHOOL:

Unsere Kid-School betreut Kinder im Alter von 4-8 Jahren. In diesem Kurs wird mit den Kindern an grundlegenden, allgemein-sportlichen Themen gearbeitet. Die zentralen Punkte sind Koordination, Konzentration und Disziplin, sowie soziales Verhalten. Diese Kompetenzen und Fertigkeiten bilden die Basis für alle Sportarten. Zusätzlich wird den Kindern Tennis-Basiswissen vermittelt. Hierbei handelt es sich sowohl um tennistechnische Fertigkeiten als auch um Regeln und tennisspezifisches Hintergrundwissen. Die Lerninhalte dieses Programms folgen der aufbauenden Struktur in Form von unseren Diplomtests.

- + Ab 1 Stunde Training pro Woche.
- + Diplomevent 3 Mal pro Jahr
- + Matchdays im Sommer
- + Reduzierte Preise bei Camps und extra Einheiten.

<i>Kosten:</i>	<i>1 St/Woche. 39 €/Monat*</i>	<i>2 St/Woche. 70 €/Monat*</i>
	<i>Gesamtkosten 1 St/Woche*:</i>	<i>Sommer: 234,00 €. Winter 234,00 €</i>
	<i>Gesamtkosten 2 St/Woche*:</i>	<i>Sommer: 420,00 €. Winter 420,00 €</i>
	<i>*Alle Preise exklusive Hallengebühr im Winter</i>	

JUNIOR-SCHOOL

Unsere Junior-School betreut Kinder und Jugendliche im Alter von 9-16 Jahren. Zielgruppe sind Kinder und Jugendliche, die Tennis besser kennen lernen und sich selbst dabei verbessern wollen. Der Schüler verfolgt eine ausgewogene Entwicklung. Ein besseres Verständnis für Körperkontrolle, Balance und Atemtechnik wird geübt. Auch Aufwärmprogramme und Schnelligkeitstraining, sowie mentale Tricks und Tipps kommen hinzu. Das Programm ist für alle Schüler, die Technik und Regeln lernen wollen. Ziel ist es, mit Eltern und Freunden Matches spielen und bei internen und regionalen Turnieren teilnehmen zu können. Die Lerninhalte dieses Programms folgen der aufbauenden Struktur in Form von unseren Diplomtests.

- + Ab 1 Stunde Training pro Woche.
- + Diplomevent 3 Mal pro Jahr
- + Matchdays im Sommer
- + Reduzierte Preise bei Camps und extra Einheiten.

<i>Kosten:</i>	<i>1 St/Woche. 39 €/Monat*</i>	<i>2 St/Woche. 70 €/Monat*</i>
	<i>Gesamtkosten 1 St/Woche*:</i>	<i>Sommer: 234,00 €. Winter 234,00 €</i>
	<i>Gesamtkosten 2 St/Woche*:</i>	<i>Sommer: 420,00 €. Winter 420,00 €</i>
	<i>*Alle Preise exklusive Hallengebühr im Winter</i>	

JUNIOR-ACADEMY:

Für die Spieler, die Tennis leben und hohe Leistungsziele haben. Bitte spricht uns an.

AD'SCHOOL

Ab 16 Jahren. Hier besteht die Möglichkeit in unserem Erwachsenenprogramm teilzunehmen. Das Programm ist für Erwachsene, die durchaus mehr lernen wollen, ohne dem Stress des Leistungssports ausgesetzt zu sein. Ziel ist es auch vom Stress des Alltags wegzukommen. Das Angebot ist vielfältig und es wird definitiv auf Lernerfolge geachtet. Du aber entscheidest alleine, wo die Reise hingehet. Ad steht für Adult, Additional und Advantage. Alle Altersgruppen, egal, ob Mann oder Frau, üben und lernen zusammen. Teamwork und Spaß sind grundlegende Ecksteine bei diesem Programm, wobei die Intensität nicht zu kurz kommt. Unter anderem werden Körperkontrolle und Gleichgewicht geübt, sowie die Fähigkeit, verschiedene Matchformen anzuwenden. Das primäre Ziel ist es die Ad School-Spieler zu fördern und in die Clubmannschaften und an die Clubinternen Turniere heranzuführen. Spieler können abgesagte Einheiten (Krankheit, Arbeit, Urlaub usw.) nachholen.

Trainingsmöglichkeiten

+ Ab 1x wöchentliches Training á 90 Minuten.

Zusätzliche Möglichkeiten

+ Teilnahme an mehreren Events pro Jahr.

+ Teilnahme an AdLiig (siehe unten)

+ Reduzierte Preise bei Camps und extra Einheiten.

<i>Kosten:</i>	Schüler/Studenten:	<i>1,5 Stunde/Woche 59 €/Monat*</i>
	Erwachsene:	<i>1,5 Stunde/Woche. 65 €/Monat*</i>

		Schüler/Studenten	Erwachsene
<i>Gesamtkosten 1,5 St/Woche*:</i>	<i>Sommer:</i>	354,00 €	390,00 €
	<i>Winter</i>	354,00 €	390,00 €
<i>Gesamtkosten 2x1,5 St/Woche*:</i>	<i>Sommer:</i>	566,00 €	624,00 €
	<i>Winter</i>	566,00 €	624,00 €

**Alle Preise exklusive Hallengebühr im Winter*

Informationen - ESTESS AdLiig

Tennis ist ein Spiel, wir von ESTESS versuchen das zu vermitteln und bekommen immer mehr Gehör. Um das Gelernte umsetzen zu können, aber auch um zu merken, wo man seine Stärken bzw. Defizite hat, sind Matches sehr gut geeignet. Wir haben AdLiig ins Leben gerufen, damit man leichter Gegner findet, und um die Möglichkeit zu haben sein Tennis noch spannender zu gestalten, ohne zu viel Leistungsdruck zu spüren. Jedes Jahr gibt es zwei Ligen, einmal für draußen und einmal für die Halle. In entspannter "Atmosphäre" wird man in leistungsgerechte Gruppen eingeteilt. Mehr Informationen bekommst du von deinem Trainer.