



**Winter 2026/2027**

# Trainingsübersicht



## **Private Base**

Individuelles 1:1 Coaching für maximale Entwicklung.

## **Match Base**

Für ambitionierte Spieler und Mannschaftsspieler.

## **Play Base**

Für alle, die regelmäßig spielen und sich weiterentwickeln wollen.

## **Basic Base**

Der ideale Einstieg für Anfänger – egal ob Jugend oder Erwachsene.

## **Starter Base**

Hier lernen Kinder strukturiert die Grundlagen des Tennissports nach dem Trainingsprinzip „Play+Stay“.

## **Ballkids Base**

Der perfekte Einstieg in die Welt des Ballsports. Spielerisch fördern wir Motorik, Koordination und Ballgefühl – ganz ohne Leistungsdruck

# Kids – 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.

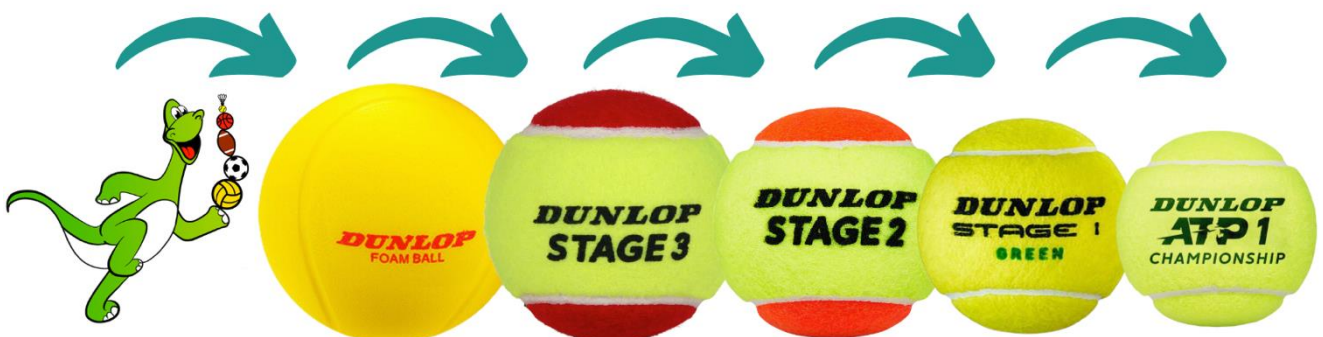
Die Strater Base richtet sich an alle Kinder im Alter von 6 bis ca. 11 Jahre. Das Programm konzentriert sich darauf, mehr Kinder dieser Altersgruppe für den Tennissport zu begeistern und jüngeren Spielern bessere Entwicklungschancen zu bieten.

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.



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

## Jahrgänge

## 2019 bis 2021



### Inhalte u.a.:

- Spielen aller Ballsportarten: Tennis, Padel, 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



# TENNIS - KIDS



## Stufe Start (6-7 Jahre)

Kleinfeld: 11m x 5,5-6m | Softbälle (Foam) |  
Schlägerlänge: 43-58 cm | Gruppe: 4-6

## Spielen, spielen, spielen

Elementare Bewegungserziehung im Alter von 6-7 Jahren als Grundlage.

Dieser Kurs richtet sich explizit an Kinder ohne Tennis-Vorerfahrung und ist unser Einstiegskurs für die Kleinsten.

TennisKids bietet einen ersten Eindruck in die Sportart Tennis. Bei den BallKids hast Du die Basis bekommen, wie laufen, fangen, Koordination usw.

Wenn Dir Tennis weiterhin Spaß macht, geht es schon bald zu den RedKids!

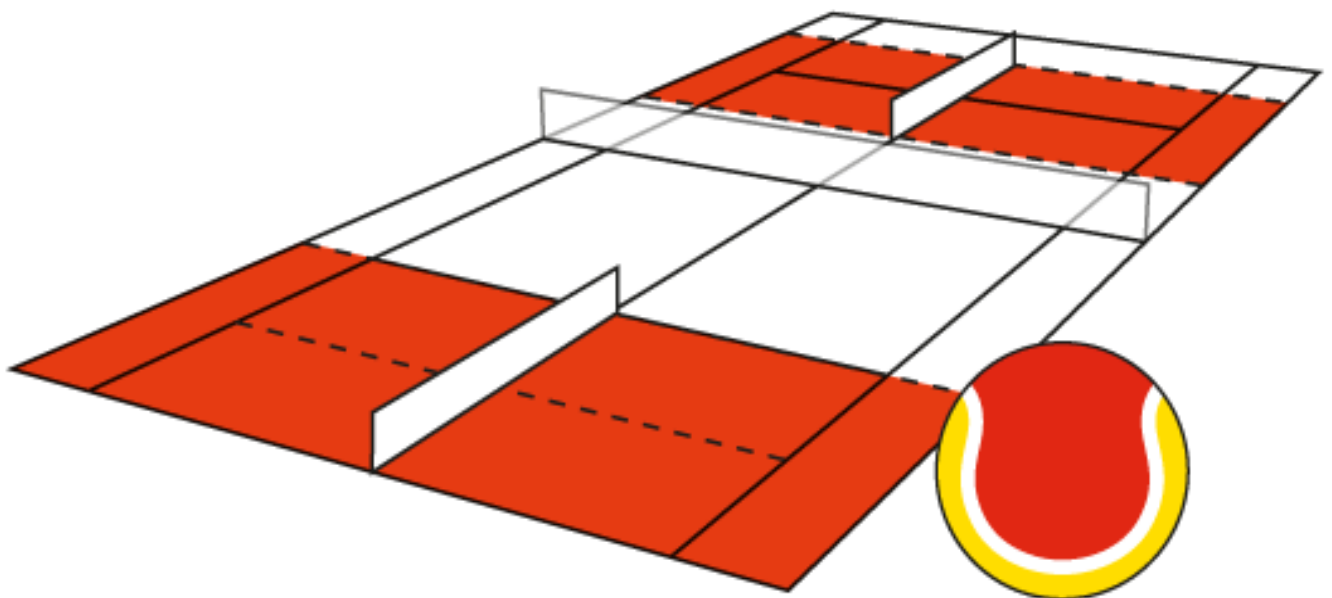
Leihschläger sind vorhanden.



## Stufe ROT – Minicourt (7-9 Jahre)

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

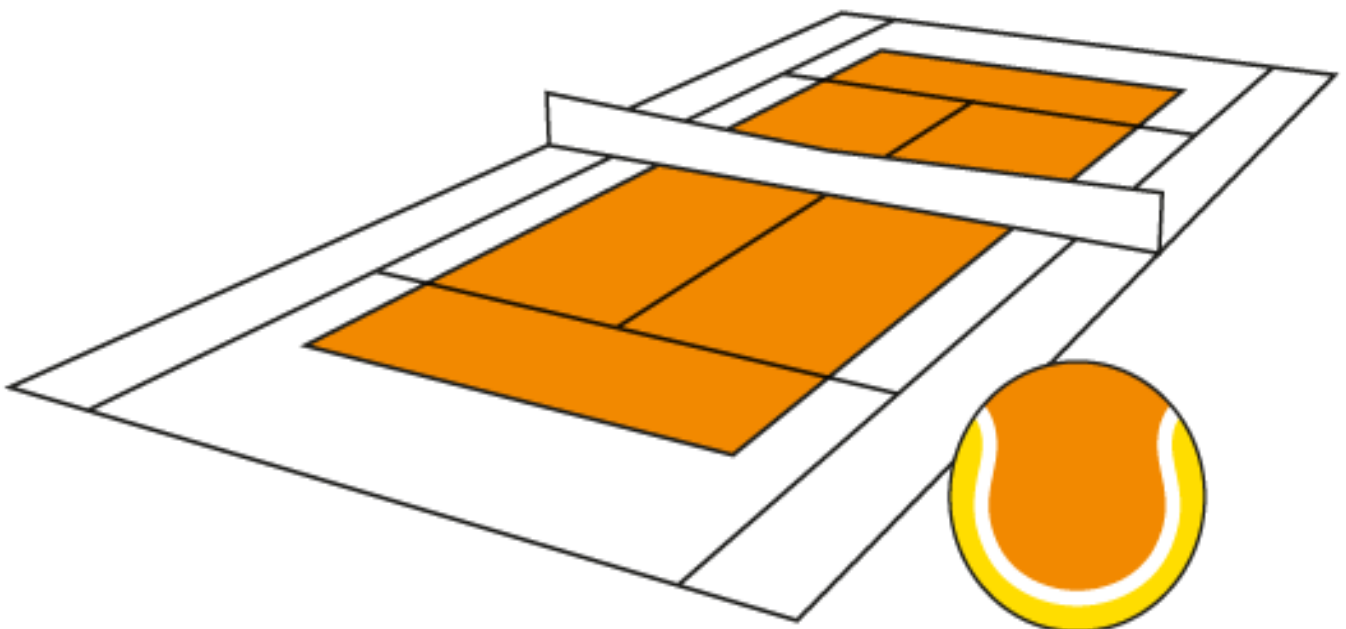
Ganz nach dem Motto “Spielend Tennis lernen” geht es in der Lernstufe Rot vor allem darum, den Anfängern eine schnelle Spielfähigkeit zu vermitteln. Denn Tennis macht Spaß, wenn man den Ball selbst ins Spiel bringen, mit einem Partner hin und her spielen und bald auch um Punkte kämpfen kann. Die Laufwege 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.



## Stufe Orange – Midcourt (8-11 Jahre)

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

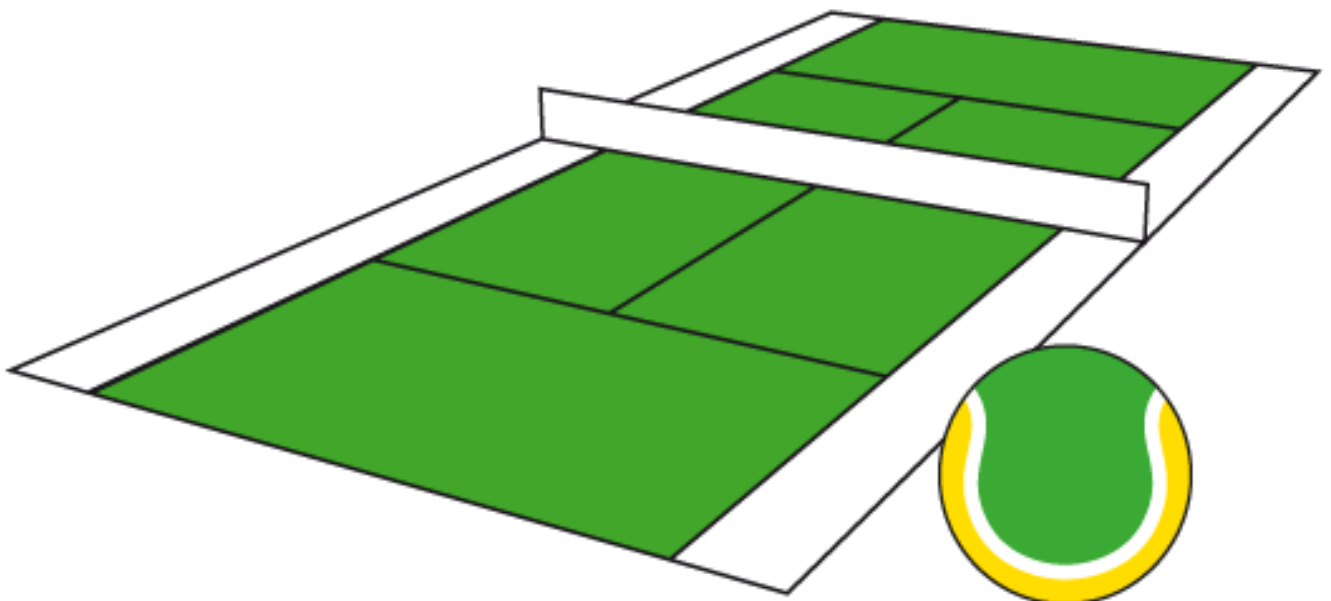
Im Vergleich zum Kleinfeldtennis der Stufe Rot ist das Spiel im Midcourt schon deutlich dynamischer und intensiver. Die Laufwege werden größer und neben dem Grundlinienspiel soll das Netzspiel verbessert und im Match angewendet werden. Die Schlagtechniken werden komplexer und der Fokus liegt auf den 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.



## 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.



## Ganzplatz (ab ca. 11 Jahre)

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

Der ideale Einstieg für Anfänger – egal ob Jugend oder Erwachsene.

Wir vermitteln die wichtigsten Schlagtechniken und Grundlagen, damit du schnell ins Spiel findest und erste Ballwechsel sicher spielen kannst.

Wir trainieren in der Basic Base in einer homogenen Gruppe mit 4 bis 6 Personen, betreut von einem Trainer.



## Ganzplatz (ab ca. 11 Jahre)

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

Für alle, die regelmäßig spielen und sich weiterentwickeln wollen.

Im Fokus stehen Konstanz, Technikverbesserung und vor allem das sichere, freie Spiel auf dem Platz.

Wir trainieren in der Play Base in einer homogenen Gruppe mit 4 bis 6 Personen, betreut von einem Trainer.



# MATCH BASE



Im Programm Match Base spielen alle, die aktiv in Mannschaften spielen sowie ambitionierte Spieler.

Wir trainieren 2x die Woche in einer homogenen Gruppe mit 4 bis 6 Kindern, betreut von einem Trainer.

Wir trainieren gezielt Taktik, Matchsituationen und mentale Stärke, damit du dein Spiel im Wettkampf erfolgreich umsetzen kannst.



# PRIVATE BASE



Individuelles 1:1 Coaching für maximale Entwicklung.

Ob Technik, Taktik oder spezifische Ziele – das Training wird exakt auf dich und dein Spiel abgestimmt.

Für alle Leistungsstufen

Ziel:

Schneller Fortschritt durch individuelles Coaching



# TEAM – PROGRAMME (TCL)

Rot, Orange, Grün & Gelb



Diese Team-Programme sind ausgerichtet für Spieler\*innen, die ambitioniert und regelmäßig in den Mannschaften des Vereins spielen und mehr als einmal pro Woche trainieren.

## Wie unterstützt und fördert der TC Lechenich?

- Verein übernimmt teilweise die Kosten der Medenspiele (Gebühren, Bälle, Hallenkosten, Essen, Kosten Trainerbetreuung)
- Vereinszuschuss zu den Trainingskosten (Bestimmte Voraussetzungen).
- Übernahme Startgelder der Kreis,-Bezirks- und Verbandsmeisterschaften

## Was erwarten wir von Euch?

- Stammspieler: Du bist ein zuverlässiger Stammspieler für deine Mannschaft (mindestens 80% Teilnahme).
- Training: mindestens 2x Training pro Woche Gruppentraining (Sommer/Winter). Regelmäßige Teilnahme am Training und rechtzeitige Absage, falls man verhindert ist.
- Teilnahme bei vereinsinternen Turnieren
- Eine entsprechende Spielstärke, diese wird von den Trainern attestiert
- Positives Engagement und Verhalten im Training
- Die allzeitige Bereitschaft die Position des Mannschaftsführers einzunehmen (bei Teams ab Altersklasse U12)
- Die Übernahme von Helferaufgaben, z.B. bei den Mini- /Maxi-Spieltagen (bei entsprechendem Alters des Spielers!)
- Mithilfe der Eltern beim Fahrdienst der Mannschaften

# FREIES TRAINING (TCL)



Allen Trainingsteilnehmern zwischen 6 und 17 Jahren bieten wir ein kostenloses Zusatztraining an.

Die Förderung der Jugend gehört zu den Grundanliegen des TC Lechenich.

Um die Trainingsqualität zu sichern, wird in allen Ballfarben trainiert, so dass homogene Gruppen zustande kommen.

Eine verbindliche Anmeldung für das Freie Training ist Voraussetzung zur Teilnahme.

**Für alle Stammspieler (Team) ist das Freie Training (Match-Training / Doppel-Training) verpflichtend.**

Tage & Zeiten können sich ggf. ändern!

Freies- & Athletik Training sind freiwillige Leistungen. Es besteht kein Anspruch & kann jederzeit eingestellt werden. Im Winter findet das FT nicht statt.



# Trainingsbeiträge

Winter 2026/2027



## Monatsbeitrag

		Monat	Monat	Monat	Monat	Monat	Monat
		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<b>Gruppe</b>	<b>Alter</b>						
<b>Rot</b>	<b>6-9</b>	54,86 €	54,86 €	54,86 €	54,86 €	54,86 €	54,86 €
<b>Orange</b>	<b>8-11</b>	54,86 €	54,86 €	54,86 €	54,86 €	54,86 €	54,86 €
<b>Grün</b>	<b>9-11</b>	54,86 €	54,86 €	54,86 €	54,86 €	54,86 €	54,86 €
<b>Gelb</b>	<b>U12, U15, U18</b>	54,86 €	54,86 €	54,86 €	54,86 €	54,86 €	54,86 €
<b>Erwachsene Team/Hobby</b>	<b>4er</b>	54,86 €	54,86 €	54,86 €	54,86 €	54,86 €	54,86 €
<b>Erwachsene Team/Hobby</b>	<b>3er</b>	73,71 €	73,71 €	73,71 €	73,71 €	73,71 €	73,71 €
<b>Erwachsene Team/Hobby</b>	<b>2er</b>	109,71 €	109,71 €	109,71 €	109,71 €	109,71 €	109,71 €

Beitrag für 60 Minuten-Einheit. Bei 90 Minuten wird der Beitrag mit 1,5 multipliziert.

Förderungen nur nach Absprache (Stammspieler, 2x dauerhafte Trainingsteilnahme, Sommer & Winter)

Preise gelten für 4er Gruppe. Bei weniger oder mehr Teilnehmern erhöht bzw. verringert sich der Anteil ggf. entsprechend.



# Trainingskalender

## Winter 2026/2027



Start: 28.09.2026

2026/2027	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
KW40	28. Sep	29. Sep	30. Sep	01. Okt	02. Okt	03. Okt
KW41	05. Okt	06. Okt	07. Okt	08. Okt	09. Okt	10. Okt
KW42	12. Okt	13. Okt	14. Okt	15. Okt	16. Okt	17. Okt
KW43	19. Okt	20. Okt	21. Okt	22. Okt	23. Okt	24. Okt
KW44	26. Okt	27. Okt	28. Okt	29. Okt	30. Okt	31. Okt
KW45	02. Nov	03. Nov	04. Nov	05. Nov	06. Nov	07. Nov
KW46	09. Nov	10. Nov	11. Nov	12. Nov	13. Nov	14. Nov
KW47	16. Nov	17. Nov	18. Nov	19. Nov	20. Nov	21. Nov
KW48	23. Nov	24. Nov	25. Nov	26. Nov	27. Nov	28. Nov
KW49	30. Nov	01. Dez	02. Dez	03. Dez	04. Dez	05. Dez
KW50	07. Dez	08. Dez	09. Dez	10. Dez	11. Dez	12. Dez
KW51	14. Dez	15. Dez	16. Dez	17. Dez	18. Dez	19. Dez
KW52	21. Dez	22. Dez	23. Dez	24. Dez	25. Dez	26. Dez
KW53	28. Dez	29. Dez	30. Dez	31. Dez	01. Jan	02. Jan
KW1	04. Jan	05. Jan	06. Jan	07. Jan	08. Jan	09. Jan
KW2	11. Jan	12. Jan	13. Jan	14. Jan	15. Jan	16. Jan
KW3	18. Jan	19. Jan	20. Jan	21. Jan	22. Jan	23. Jan
KW4	25. Jan	26. Jan	27. Jan	28. Jan	29. Jan	30. Jan
KW5	01. Feb	02. Feb	03. Feb	04. Feb	05. Feb	06. Feb
KW6	08. Feb	09. Feb	10. Feb	11. Feb	12. Feb	13. Feb
KW7	15. Feb	16. Feb	17. Feb	18. Feb	19. Feb	20. Feb
KW8	22. Feb	23. Feb	24. Feb	25. Feb	26. Feb	27. Feb
KW9	01. Mär	02. Mär	03. Mär	04. Mär	05. Mär	06. Mär
KW10	08. Mär	09. Mär	10. Mär	11. Mär	12. Mär	13. Mär
KW11	15. Mär	16. Mär	17. Mär	18. Mär	19. Mär	20. Mär
KW12	22. Mär	23. Mär	24. Mär	25. Mär	26. Mär	27. Mär
KW13	29. Mär	30. Mär	31. Mär	01. Apr	02. Apr	03. Apr
KW14	05. Apr	06. Apr	07. Apr	08. Apr	09. Apr	10. Apr
KW15	12. Apr	13. Apr	14. Apr	15. Apr	16. Apr	17. Apr
KW16	19. Apr	20. Apr	21. Apr	22. Apr	23. Apr	24. Apr

Rot = kein Training wegen Feiertag

Grün = kein Training wegen Schulferien

Änderungen vorbehalten

# Informationen



## Daten

- Trainingsbeginn 28.09.2026 (geplant)
- Trainingsende 24.04.2027 (geplant)
- Anmeldeschluss 10.08.2026, Nachmeldungen sind nur möglich, wenn Plätze frei sind. Warteliste verfügbar.

## Anmeldung

- Anmeldeverfahren: Nur Online unter [www.tennisbase.nrw](http://www.tennisbase.nrw).
- Spieler, die 12 Monate trainieren, werden bevorzugt.
- 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 11.09.26 vorgesehen.

## Regen

- Wegen Regen ausfallendes Training wird an max. 2 Terminen nach Möglichkeit nachgeholt, hier erfolgt keine Kürzung des Trainingsbeitrags.

## Beiträge und Zahlung

- Bei allen Beiträgen ist die Anzahl der Wochen je Wochentag bereits berücksichtigt.
- Bankeinzug erfolgt monatlich, auf Wunsch Gesamtrechnung.
- Rücklastschriften werden mit 5,00 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 und werden im Oktober abgebucht.

## Rückfragen

- Unter [hello@tennisbase.nrw](mailto:hello@tennisbase.nrw)

# Camps & Workshops



## 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.





# SAVE

# THE

# > DATE

*Ostercamp 2027 in Poreč*  
**20. März bis 27. März 2027**  
*Tennis, Sonne & Wellness für alle Alters- und Spielklassen,  
Kinder und Erwachsene.*

# HEAD Equipment zum Bestpreis



HEAD PRO PLAYERS MAY PLAY WITH DIFFERENT RACQUETS FROM THE MODEL SHOWN

[www.tennisbase.nrw/shop](http://www.tennisbase.nrw/shop)



*BIDI BADU*



[www.tennisbase.nrw/shop](http://www.tennisbase.nrw/shop)

**TC  
LECHENICH**

TEAMWEAR

