

#bamos

SPORTANGEBOTE 2022 VOM VEREIN SPORTUNION SUNLIT ACTIONS LANGENZERSDORF

NO MORE HOCKDOWN

Alle Angebote für Kinder/Jugendliche im Jahr 2022 – jetzt vormerken

AUF DIE ELTERN FERTIG LOS

2022 starten wir mit unseren Eltern – Kinder Tennis und Bewegungs-Workshops

FERIENCAMPS

Unsere Angebote für 9 Wochen Feriencamps im Sommer sind bereits buchbar

GAME, SET, MATCH

1

TENNIS IST WIEDER IN

Von 0 auf 200
Tennis ist wieder
"in" Langenzersdorf

7

TENNIS UNION

Tennis in
Langenzersdorf so
günstig wie noch
nie

2

#BEWEGUNG EIN LEBEN LANG

Was Hänschen
lernt, spielt Hans
immer mehr

9

SO GEHT KINDERSPORT

Was man bei der
Sportauswahl
beachten sollte

3

FRÜHJAHR UND FERIENANGEBOTE

Tennisstart nach
Ostern, Aktiv in
Semester und
Sommerferien

10

GRÜN, ORANGE, ROT

Kinder brauchen
auch Kinderbälle
und Schläger

5

AUF DIE ELTERN FERTIG LOS

2022 starten wir mit
gezielten Angeboten
für Eltern

12

SPORT KANN SO VIEL MEHR

Sport hilft
jungen Menschen
bei ihrer
Entwicklung

LASS DIR DAS MAGAZIN VON PETER VORLESEN





Der neue 5te Allwetter Platz auf dem Gelände des Union Tennisklub Langenzersdorf neben dem Fußballplatz ist seit Herbst 2021 fertig und kann im Rahmen einer Mitgliedschaft (50 € Euro Erwachsene 10 € Kind) das ganze Jahr genutzt werden (Auch im Herbst, Winter, Frühling)

LANGENZERSDORF SPIELT TENNIS

2021 – 147 Kinder / 30 Erwachsene

Trotz CoVID findet sowohl im Jahr 2020 als auch im Jahr 2021 ein geregeltes Training statt - 9 Wochen Feriencamps sind mit rund 20 Kindern pro Camp ausgebucht

2018 – 93 Kinder

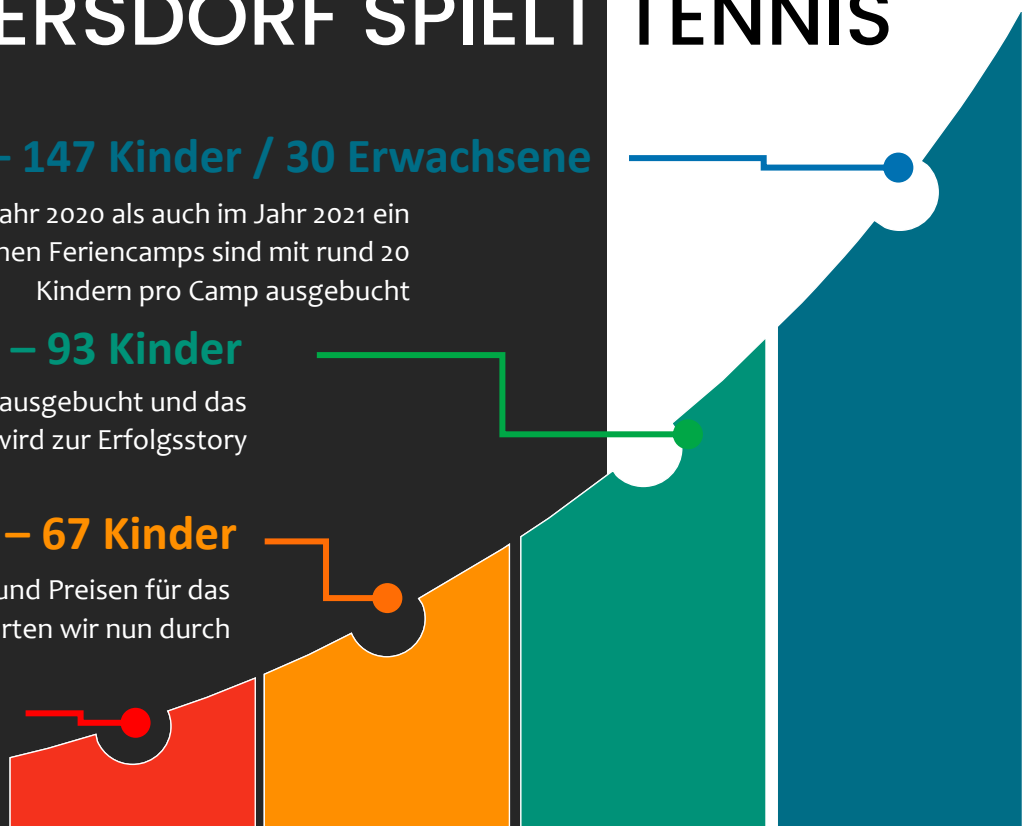
Die Breitensportkurse sind ausgebucht und das Ferienangebot wird zur Erfolgsstory

2016 – 67 Kinder

Mit zahlreichen Förderungen und Preisen für das Breitensportkonzept starten wir nun durch

2013 – 7 Kinder

Neuausrichtung des Kinder und Jugendbereichs Tennis



WER AUF DIE RICHTIGEN (BREITENSSPORT)
KONZEPTE UND TRAINER SETZT, GEWINNT!

#Tennis ist wieder in



„Von 7 auf 149“

7 Kinder. Das war die Ausgangsbasis als Headcoach Peter Rathammer im Jahr 2013 vom UTK Langenzersdorf beauftragt wurde, den Jugendbereich auf neue Beine zu stellen. 8 Jahre später sind es viel mehr Beine geworden, um genau zu sein 298.

Gute Angebote

Gleich im ersten Jahr wurden geregelte Wochenkurse eingeführt. Recht schnell war klar: Neue Trainingskonzepte, neue Methoden und vor allem „Tennis mit Musik“ locken viele neue SpielerInnen an, die Tennis bislang noch nicht „am Radar“ hatten. Und mit der neuen Methodik ist ein Erfolg ab der ersten Stunde garantiert.

Nach zwei Jahren wurde zum ersten Mal ein organisiertes Wintertraining in der Bisamberger Halle angeboten. Mit Riesenerfolg. Das Sportangebot wurde damit zum Ganzjahresprogramm für Viele und die Drop Out Rate über den Winter sank gegen 0.

Gute Trainer:innen

Durch das enorme Wachstum wurde der Bedarf an neuen Trainern ebenso umso größer. Zum Einsatz kommen nur ausgebildete Trainer:Innen. Vom Übungsleiter bis zum professionellen Tennistrainer sind alle Spielstärken, aber auch ein enormes methodisches Wissen vorhanden. Seit drei Jahren kommen auch viele „Eigenbauspieler-Trainer“ wie Julia, Alex, Christoph, Sophie, Daniel, Felix und viele mehr. Zur Zeit zählt das Trainerteam insgesamt 18 Trainer:innen, die jährlich Fortbildungen machen um das Wissen zu erweitern.

Der nächste Schritt

Mit dem „Eltern Los“ Angebot werden wir 2022 alles daran setzen, auch Eltern in die Tennisfamilie zu integrieren. Mit demselben Engagement wie bei den Kindern wird uns auch das gelingen.

PETER RATHAMMER, VOLKSSCHULPÄDAGOG, VATER UND STAATLICHER TRAINER

#Bewegung lebenslang

„Würdest Du Tennis meinem Kind empfehlen?“ werde ich oft von Eltern gefragt. Die Antwort darauf ist einfach.

Als Sporttrainer, Pädagoge und Vater sehe ich im Tennis ausschließlich Vorteile. Einerseits ist Tennis ein sehr sicherer Sport (keine Kontaktsportart) bei dem es im Sportartenvergleich kaum zu Verletzungen kommt. Andererseits fördert Tennis alle Bereiche der koordinativen Fähigkeiten und längst ist bewiesen, dass gerade diese Sportarten auch das schulische Lernen verbessern.

Tennis entwickelt aber auch – wie jeder Sport – das Sozialverhalten. Sportsoziologe Otmar Weiß stellt sogar die Behauptung auf, dass man sein Sozialverhalten im Sport am besten erlernen kann. Und Weiß weiter „Sport sorgt für seelische Balance.“

Neue Methodik – mehr Erfolge

Vor gut 20 Jahren hat sich die Methodik zum Erlernen des Tennissports grundlegend geändert. Kinder haben nun eigene Bälle, kleiner Felder und kürzere Schläger. Das Ziel ist klar: So rasch als möglich den Ball übers Netz knallen können. In unseren Vereins-Einheiten gelingt das den Kindern sofort und das begeistert. Die Antwort auf die oben erwähnte Frage kann daher nur „JA“ lauten. Mit den richtigen Trainern und Materialien – uneingeschränkt JA.

„Bis zu welchem Alter kann man Tennis spielen“ werde ich von Erwachsenen gefragt. Meist Einsteigern die wissen möchten, ob sich der Aufwand lohnt. Dazu ein interessantes Faktum: Vor kurzem hat die Internationale Tennis Föderation eine neue Altersklasse auf den weltweiten Turnieren eingeführt: 90+ ! 100 Leute nehmen daran teil. 2025 werden es mehr als 500 sein.

Tennis ist sicher nicht die einzige Sportart, die man bis ins hohe Alter aktiv betreiben kann. Aber einmal erlernt, ist Tennis für viele Menschen aber die einzige Sportart, für die es sich lohnt auch aktiv zu bleiben. Denn dieser Sport verlangt den **konditionellen Belastungen** (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit) richtig viel ab. Vor allem die **koordinativen Fähigkeiten** und hier vor allem die Reaktions-, Gleichgewichts-fähigkeit und Kopplungsfähigkeit werden bis zum Maximum gefordert und permanent ausgebaut.

Und es sind gerade diese **koordinativen Fähigkeiten**, die im Alter zunehmend nachlassen, sofern sie nicht ständig gebraucht werden. Genau diese Fähigkeiten entscheiden oft zwischen „UM fall und AUF Prall“ im höheren Alter. Wo könnte man diese Fähigkeiten besser einsetzen wollen als am Tennisplatz auf der Jagd nach dem gelben Filzball mit Gleichgesinnten. Bleibt am Ball. Euer Peter Rathammer



FRÜHJAHRSKURSE TENNIS



START 18.4.2021 (WOCHE NACH OSTERN)

Wie (fast) jedes Jahr starten wir auch 2022 unser Training in der ersten „vollen“ Woche nach Ostern auf der Tennisanlage des UTK Langenzersdorf (gleich neben dem Fußballverein). Mit insgesamt 7 Trainern auf insgesamt 3 Plätzen bieten wir Einsteigern, Kennern und Könnern genug Möglichkeiten sich zu entwickeln, können optimal zwischen den Spielstärken (Beginner/Könnern) agieren und damit bestmöglich trainieren.

TENNIS AM MONTAG ODER/UND DIENSTAG

Die Gruppengröße ist zwischen 3 – 4 (Könnern) / 4 – 6 (Kenner) und 5 – 7 (Startern) festgelegt. Spieltage und Zeiten am Montag und/oder Dienstag:

- 15 Uhr: Kindergarten/VS1&2
- 16 Uhr: VS 3&4/A[HS]1
- 17 Uhr: AHS 2,3,4 und Oberstufe (ab 17 Uhr).
- reine Oberstufe ab 18 Uhr (nur Dienstag)

TRAININGSORT

Union Tennisklub Langenzersdorf
Klosterneuburger Straße 19-21
2103 Langenzersdorf
Niederösterreich, Österreich

ANMELDUNG /

Die Anmeldung unter
www.sunlit-actions.at

PREISE: ab 120 Euro / Trainingstag





BEWEGTE FERIEN

WWW.BEWEGTEFERIEN.AT



IMAGEFILM TENNIS



Wir sind der Meinung, dass Bewegung nicht nur ein Mittel zum Zweck, sondern die Eintrittskarte zu einer ganzen Welt von positiven Erfahrungen darstellt. Aus diesem Grund haben wir mit dem Langenzersdorfer Verein Sunlit Actions die „**Bewegte Ferien**“ gestartet und damit schon mehr als 2.000 Kinder begeistert.

VOLKSSCHULE (6-10)

Hier versuchen wir vor allem als sportliche Vorbilder (alle Trainer:Innen kommen von einer bestimmten Sportrichtung, für die sie auch begeistern) die Kinder für neue Sportarten und Bewegungen zu motivieren.

Headcoach Peter Rathammer selbst ist diplomierte Volksschulpädagoge, staatlich geprüfter Trainer und Bewegungscoach, und arbeitet seit 20 Jahren in dieser Altersgruppe. Auch die Volksschulkinder „dürfen“ schon Radfahren (natürlich kürzere Strecken) und werden dabei natürlich stetes von den Camptrainern begleitet.

ANMELDUNG

WWW.BEWEGTEFERIEN.AT

JUGENDLICHE (10-16)

Gerade die Gruppe der 10-16jährigen wird oft im Regen stehen gelassen wenn es darum geht neue Sportprogramme zu entdecken. Der Grund liegt auf der Hand: Die Schere zwischen „Wollen“ und „Können“ ist oft groß. Zusätzlich geht es um Respekt, dem Zutrauen und der gegenseitigen Akzeptanz.

Es gibt bewegungshungrige Jugendliche und „bewegungssatte“ Kids. Kinder mit vielen negativen Erfahrungen und solche, die ihre Grenzen noch finden müssen. Wir akzeptieren Grenzen, setzen selber Grenzen im Sinne der Allgemeinheit und geben vor allem eines: Vertrauen.

PREISE:

- Vormittag (09:00– 12:00) :100 €
- Mittagessen im Cafe Felix: (12:00 – 13:00) : 35 €
- Nachmittag ab 13 Uhr: 110 (Match Play bis 16:30) 120€ (Action Week bis 18:30)
- Ganztags: 235 € (sowohl Action Week als auch Match Play)



Die Tenniscamps der BEWEGTEN FERIEN richtet sich an alle Kinder und Jugendlichen, die den Tennissport erlernen oder noch besser werden möchten. Top ausgebildete Trainer:innen und methodisch richtiges Material hilft Dir, diesen Sport rasch zu erlernen.

MATCH PLAY am NACHMITTAG: Tennis ist ein Wettkampfsport und daher geht es am Nachmittag darum Punkte, Games, Sätze und Matches zu spielen. Taktik, Umsetzung und Zählen mit der Unterstützung der Trainer:innen stehen im Vordergrund. Du solltest schon etwas Tennisspielen können

Bei unseren ACTION WEEKS für Volksschulkinder erlebst Du mit unseren ActionTrainern innen Bewegung auf viele unterschiedliche Arten. Vom Schlauchboot fahren über Ninja Slack Line, über Hoverboard und Air Track Sliden, Wasserspringen, Slacklinen und Zirkusakrobatik Mit und ohne Rad – wie Du willst.

Die ACTION WEEK für Jugendliche ist voller Energie. Springe auf der Red Bull Wasserschanze von 1,3,5 oder 8 Metern gesichert ins Wasser. Erlebe Geocaching und viele neue Trendsportarten mit unseren Trainer:innen Mit dem Rad wird uns nicht fad.

AUF DIE ELTERN, FERTIG, LOS!



Das Family Plus Eltern & Kind Workshops

JETZT STARTEN

UND GEMEINSAM AKTIVE ZEIT VERBRINGEN

Seit den ersten erfolgreichen Tennisstunden in den Kinderkursen wurde von Elternseite der Wunsch an unser Trainer:Innenteam herangetragen, doch einmal etwas GEMEINSAM (also Eltern mit Kindern) zu ermöglichen. Natürlich liegt nichts näher, als Eltern und Kinder gemeinsam in einer Sportart zu

Von Trainer:Innenseite haben wir uns immer wieder überlegt, ob es nicht sinnvoll wäre, mit euch Eltern als positive Multiplikatoren, als Vorbilder aber auch als Schüler:Innen eurer Kinder in dieser Sportart gemeinsam in solchen Einheiten Zeit zu verbringen. Für 2022 starten wird daher dieses vollkommen neue Kurs Programm.

MITGLIEDSCHAFT

30€

für 2022
(statt 120 €)

75% OFF

Anmeldung bis 31.12.2021

Über die gesamte Saison bieten wir verschiedene Workshop Themen an, bei denen Ihr mit euren Kindern teilnehmen könnt.

Vorkenntnisse sind sowohl bei den Kindern als auch bei den Eltern nicht notwendig. Wie immer wird es Starter, Kenner und Könner Gruppen geben.

Auch Unterschiede zwischen den sportlichen Eigenschaften der Eltern und Kinder gleichen wir aus. Je nachdem wie sportlich die Kinder sind, werden die Eltern entweder zu Spielpartnern, Schülern, oder Begleitern.

Der Preis dieses **Family Plus Angebots** beträgt für das gesamte Jahr lediglich **30 Euro pro einem Elternteil inklusive einem Kind** (bei Anmeldung bis 31.12.2021 – danach 120 Euro). Über das gesamte Jahr werden wir Termine anbieten zu denen man sich anmelden kann.

So geht: Eltern & Kind Workshops

THEMEN / ORGANISATION

Die Themen für diese Eltern-Kind Workshop Einheiten werden wir vielfältig wählen. Natürlich stehen vor allem die koordinativen Fähigkeiten im Vordergrund, aber je nach Spieler und Teilnehmer Level werden wir auch Spiele Mit- und Gegeneinander, alleine und in Teams bzw. Gruppe durchführen.

Die Einheiten werden in einem **Stationenbetrieb** bzw. Bewegungszirkel durchgeführt, begleitet von **Musik und Hilfestellungen durch den Trainer**.

Die Trainingstage werden an einem **Samstag bzw. Sonntag Vor- bzw. Nachmittag**, gestaffelt nach Alter der Kinder TeilnehmerInnen angeboten. Um den ermäßigten Preis von 30 Euro (Achtung Anmeldung bis 31.12) sind alle Trainingstage ohne weitere Zahlung inkludiert.

Wo findet das Angebot statt

Durchgeführt werden die Einheiten in erster Linie auf der **Tennisanlage des Union Tennisklub Langenzersdorf**, bei Platzknappheit aber auch in Bisamberg, Korneuburg oder Wien 1210. Die Anmeldung erfolgt online.

BONUS: UNSERE MATERIALIEN

Wie wichtig die richtigen Materialien beim Tennissport sind, stellen wir euch noch auf Seite 10 & 11 vor. In kurz gesagt: **Man kann nie genug davon haben.**

Als **Family Plus Mitglieder** könnt ihr auf alle unsere **Materialien in der Materialhütte bzw. in unseren Lagern zugreifen**. Derzeit haben wir ca. 1.200 unterschiedliche Arten von Bällen, Schläger in allen Größen, Fangnetze, Markierungslinien, Hütchen, Hürden und Springseile.

Alle **Family Plus Mitglieder** erhalten einen Zugangscode zu den Materialhütten am Vereinsgelände bzw. zu den Materialboxen um die Materialien selbständig zu verwenden.



ANMELDUNG BIS 31.12.2021 HIER



*„Das **Family Plus Programm** stellt die Königsklasse unter all den bislang designten Kursen dar. Übungen zu finden, die sowohl für Kinder als auch Eltern spannend, herausfordernd aber gleichzeitig nicht zu schwer sind, werden diese Workshop Einheiten mit Sicherheit sehr lebendig machen.*

Ziel ist es vor allem jene Eltern zu gewinnen, die bislang nur Tennis Zuschauer waren und damit bei den ersten Schritten in die neue Sportart helfen zu können.

*Ich verspreche **ein Feuerwerk an Ideen und gute Stimmung**. Mit der zusätzlichen Möglichkeit unser gesamten Trainingsmaterialien in euren privaten Spielzeiten zu nutzen, wird das Angebot noch einmal sinnvoll erweitert.“ Peter Rathammer, Staatlicher Trainer, Volksschulpädagoge und Vater*





TENNIS ZUM KENNENLERNPREIS

Durch die Ermäßigungen des Sportbonus bietet der UTK Langenzersdorf vergünstigte Jahresmitgliedschaften an.

ERWACHSENE: **EURO 50.-**

- SPORTBONUS
JAHRESMITGLIEDSCHAFT NUR
ALLWETTERPLATZ
(statt 140.-)

- SPORTBONUS
VOLLMITGLIEDSCHAFT:
ALLE 5 PLÄTZE: **EURO 160.-**
(statt bisher 250.-)

KINDER

- SPORTBONUS JAHRES-
MITGLIEDSCHAFT KINDER JG 2004
oder jünger
ALLE 5 PLÄTZE: **EURO 10.-**
(statt 40.-)

ANMEDLUNG HIER



PLAYERS CUP

PLAYERS CUP: **EURO 30.-**

(statt 120.-)

- Bereitstellung von 8 Balldosen nach Wahl (Marke) – z.B.: Head Tour XT a 5€
- Inkludiert kostenlose Teilnahme an allen online aktiv Trainingseinheiten im Bereich Tennis
- Nutzung des Bespannservices zum günstigen Mitgliederpreis
- Teilnahme Goldene Ananas Cup Turnierserie



VEREINSTIPP KOMBINATION

*Union Tennisklub Langenzersdorf
Tennis Union Sunlit Actions*

Sportbonus Erwachsenen Mitgliedschaft
für ein Jahr beim UTK: **EURO 50.-**

Sportbonus Tennis Starter Mitgliedschaft
8x Training bei TennisUnion: **EURO 30.-**

EIN JAHR TENNIS+TRAINER UM 80 €

Anmeldung bis 31.12.2021



TENNIS STARTER

TENNIS STARTER: **EURO 30.-**

(statt 120.-)

Insgesamt 8 Trainingseinheiten mit verschiedenen Schwerpunktsetzungen

- Vorhand / Rückhand
- Aufschlag / Volley
- Kondition Basis
- Spiellehre, Taktik und Anwendung
- Bildung von Spielgemeinschaften und sinnvollen Trainingsgruppen
- inklusive Trainer, Bällen, Platzgebühr



FAMILY PLUS

FAMILY PLUS: **EURO 30.-**

(statt 120.-)

- Inkludiert kostenlose Teilnahme Eltern – Kind Aktiv Workshops
- Kostenlose Nutzung der gesamten Trainingsmaterialien am Tennisplatz den Union Tennisklub Langenzersdorf
- Mitgliedschaft gilt für einen Erwachsenen mit einem Kind



LEISTUNGEN ALLGEMEIN FÜR ALLE MITGLIEDER

TENNIS UNION by Sunlit Actions

- Teilnahmeberechtigung zu Trainingskursen vor Ort (ermäßigte Kursgebühr)
- Teilnahmeberechtigung zu Online Einheiten (allgemeiner Bereich)
- Kostenloser Zugang zum TennisUnion.at Online Portal
- Unfallversicherung bei allen Aktivitäten des Vereins

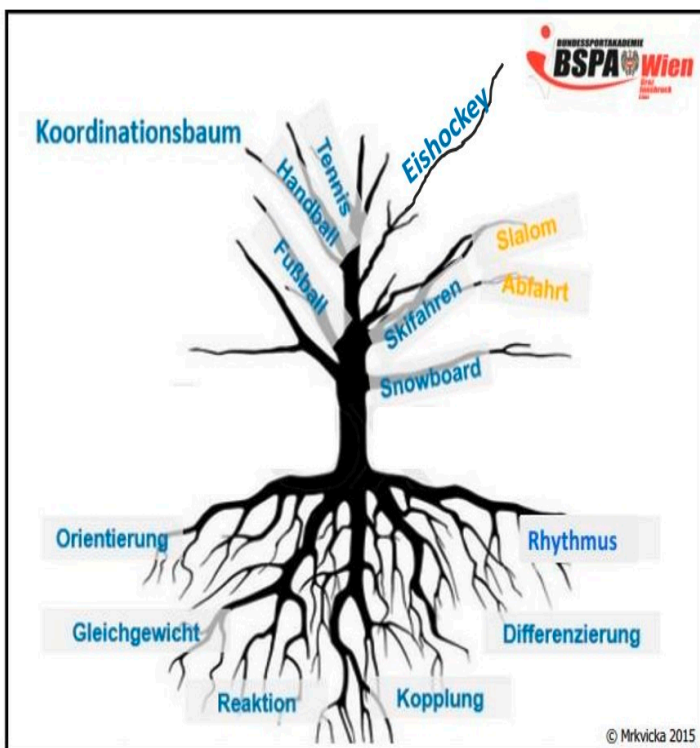


SO GEHT KINDERSPORT

Tennis ist ein Spiel, das aus Ballwechselln besteht. Die Herausforderung ist es, den Ball regelmäßig zurückspielen zu können, um einen Ballwechsel zu ermöglichen. Das augenscheinlichste Problem „Ball treffen“ ist dabei noch die einfachste Übung. Die eigentliche Schwierigkeit besteht darin, mit dem „Werkzeug Muskeln“ den Körper zum optimalen Zeitpunkt dorthin zu bringen, wo man den Ball auch treffen soll. Der Rest ist dann einfach 😊!

DIE METHODIK DAHINTER

Um dieses Ziel zu erreichen, arbeiten wir vor allem an den Bewegungs-Grundformen mit **und** ohne Schläger. Vor allem der Punkt „die Flugbahn des Balles lesen/erkennen können“ und das Hinbewegen wird in vielen Spielen geübt. Eine koordinative Basis wird aufgebaut.



OHNE KOORDINATIVE BASIS (STAMM) IST KEINE ENTWICKLUNG MÖGLICH

Wenn die Sportlerkarriere durch einen Baum dargestellt wird und die großen, langen Äste die Stärke in der Spezialdisziplin (Tennis, Fußball, usw...) sind, dann ist ganz klar, dass der Baum entsprechend starke, breite Wurzeln benötigt, damit er auch bei Sturm (im fordernden Wettkampf) stabil stehen kann. Und die Wurzeln stellen die motorischen Grundbewegungsarten und koordinativen Fähigkeiten dar.

ES BRAUCHT DREI VERSCHIEDENE KOORDINATIVE VORAUSSETZUNGEN



Ball Flugbahnen lesen können. Nur etwa alle 10.000 Ballkontakte tritt eine Verbesserung ein.



Fähig sein, sich auf dem Platz zu orientieren und zu positionieren.



Den Tennisschläger vor, während und nach dem Schlag kontrollieren.

HASE UND JÄGER

Dieses Spiel hat Peter ganz am Anfang seiner „Tennistrainer Karriere“ erfunden und gehört seitdem zu einem der „Knallerspiele“ in jeder Tenniseinheit im Volksschulalter. Ziel ist, dass die Hasen (Kinder) den Gewehr kugeln (Bällen) des Jägers (Trainer) ausweichen. Wird ein Hase getroffen, darf er ebenfalls auf Hasenjagd gehen. Dieses Spiel stärkt die Reaktionsfähigkeit und Orientierungsfähigkeit der Kinder in einer abstrakten Wettkampfsituation und nimmt den Kinder die Angst vor dem Ball wenn man getroffen wird.



GRÜN ORANGE ROT

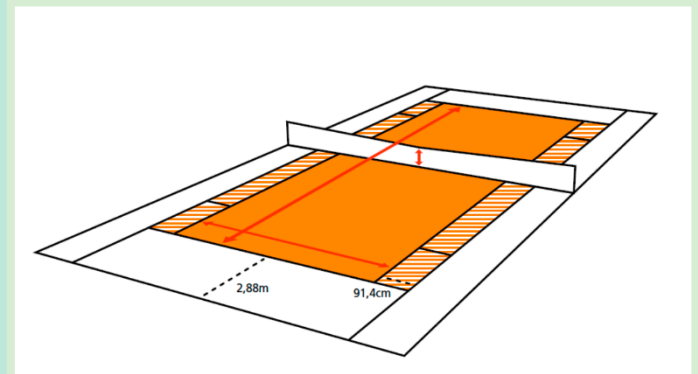
SCHNELLER TENNIS LERNEN MIT DEN RICHTIGEN BÄLLEN UND SPIELFELD

Der optimale Treffpunkt bei Grundschlägen liegt zwischen Hüft- und Schulterhöhe (Übrigens ebenso bei Kindern wie auch bei Erwachsenen). Selbst bei 10jährigen mit Normgröße springen die „normalen“ gelben Bälle häufig bis über den Kopf. Das macht das Spiel selbst mit einer guten Technik und Taktik für Kinder dieser Altersgruppe sehr schwer, weil der Spieler/die Spielerin:

- er/sieentweder den Ball zu früh annehmen muss
- er/sie die Grundschläge oberhalb der optimalen Trefferzone spielen muss (nämlich auf Kopfhöhe oder sogar höher).
- er/sie hinter der Grundlinie stehend den Ball erst annehmen kann, wenn er schon wieder sinkt.

Die Lösung: Kinder Bälle rot, orange, grün

Langsamere Bälle sind druckreduziert, sie springen nicht so hoch und fliegen langsamer. Für Erwachsene fühlt sich das oft ungewohnt und komisch an. Für Kinder jedoch ist es perfekt. Deshalb sind diese Bälle für die Körpergröße und Motorik jüngerer Spieler besser geeignet.



ORANGE COURT / BÄLLE FÜR KINDER (6-10 Jahre)

Zur optimalen Entwicklung der Grundlagen der Tennistechnik und Tennistaktik muss die Platzgröße der Körpergröße der Kinder angepasst werden. Aufgrund ihrer noch geringen Körpergröße haben die meisten Kinder bis 8 Jahre Mühe, den gesamten Platz abzudecken. Deshalb versuchen Kinder, mit hohen Bällen und über lange Ballwechsel den Punkt zu gewinnen. Durch diese Spielweise entwickeln sich Schlagtechniken und Taktiken, die für die weitere Zukunft der Kinder ungünstig oder sogar falsch sein können.

„WIR HABEN TENNIS AUCH MIT DEN NORMALEN BÄLLEN GELERNT“

Hört man manchmal aus manch verstaubter Tennisecke: Stimmt, ein talentiertes Kind wird auch mit den „normalen Tennisbällen“ Tennis lernen. Mit den Play & Stay Methodikbällen haben plötzlich alle Kinder ab der ersten Einheit eine Chance auf Erfolg und stabilisieren eine richtige Technikbewegung. Mit zunehmendem Alter entpuppt sich das dann als entscheidende Vorteil. Als Trainer:in erkennt man an der falsch stabilisierten Technik sofort, ob ein Kind zu früh bzw. überhaupt nur mit Erwachsenenbällen gespielt hat. Als Family Eltern Plus Mitglied kannst Du alle unsere Materialien/Bälle nutzen. Euer Peter



KINDER LERNEN RADFAHREN AUF
KLEINEREN RÄDERN LEICHTER
RICHTIGE TRAINER VERWENDEN
DAHER DIE RICHTIGEN BÄLLE |
SCHAUT EUCH DAS VIDEO AN





WIR
SIND



NICHT ZU BREMSEN



JETZT ANMELDEN
FERIENCAMPS



JETZT ANMELDEN
ELTERN PLUS AKTION



JETZT ANMELDEN
UTK TENNISPLATZ



JETZT ANMELDEN
PLAYERS CUP



Impressum:
SPORTUNION Sunlit Actions
Langenzersdorf

ZVR-Zahl: 084346951
Korneuburgerstraße 2-4/14

2103 Langenzersdorf

Telefon: +43 680 2379862

kontakt@sunlit-actions.at

WIE DER SPORTVEREIN ZUR SOZIALEN ENTWICKLUNG VON KINDERN UND JUGENDLICHEN BEITRÄGT

Gesundheit umfasst körperliches und seelisches sowie soziales Wohlbefinden. Während die positiven Wirkungen des Vereinssports auf die Gesundheit aus physiologischer Sicht vielfach klar sind, sind psychosoziale Aspekte bisher nur wenig in der Öffentlichkeit thematisiert worden.

Besonders die soziale Komponente der Ausübung von Sport und Bewegung im Sportverein – im Gegensatz zum selbstorganisierten Sporttreiben – und die damit verbundenen positiven Effekte werden aufgrund der engen Sichtweise deutlich unterschätzt. Der Sportverein weist in diesem Bereich ein Alleinstellungsmerkmal auf, das in der (öffentlichen) Diskussion noch nicht ausreichend kommuniziert wird.

Die Sport AUSTRIA (Die Interessenvertretung und Serviceorganisation des organisierten Sports in Österreich) hat die wichtigsten Kernaussagen ausgewählt und thematisch zusammengefasst.

5 Effekte der aktiven Mitgliedschaft in einem Sportverein auf die psychosoziale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen

EINS:

Die aktive Mitgliedschaft im Sportverein in der Jugend trägt zur Eingliederung in die Gesellschaft bei (und schützt Jugendliche davor auf die schiefe Bahn zu geraten).

ZWEI:

Die aktive Mitgliedschaft im Sportverein stärkt das Selbstvertrauen von Jugendlichen, insbesondere von Mädchen.

DREI:

Die aktive Mitgliedschaft in einem Sportverein hat positive Auswirkungen auf das Wohlbefinden und die psychische Gesundheit (z.B. Vitalität). Diese sind stärker als beim selbstorganisierten Sporttreiben.

VIER

Sportvereinsmitglieder sind mit ihrem Leben zufrieden(er).

FÜNF

Die Mitgliedschaft in einem Sportverein macht Spaß und bringt soziale Unterstützung mit sich. Dies führt auch zu einer regelmäßigeren sportlichen Betätigung.



Zur Person:

Dipl. Peter Rathhammer MA

Beruf

*Hochschulprofessor für Bewegung und Sport / Medienpädagogik an der Pädagogischen Hochschule Wien im Bereich Volksschule und Freizeitpädagogik
Referent für Kindersport und Entwicklung bei FIT SPORT AUSTRIA, SPORTUNION ÖSTERREICH und ASVÖ*

Homepage

www.optimaltraining.at

Sportausbildungen

Staatlich zertifizierter Trainer der Bundessportakademie Österreich

Tennislehrer, Laufinstruktor, Mut tut gut Trainer

Motto:

Jedes Kind ist für etwas zu begeistern. Die Challenge ist nur das Richtige zu finden. Meine Eintrittskarte ist Bewegung und selbst die kleinsten Erfolge mit den Spielpartnern zu feiern.

3. Langenzersdorfer WEIHNACHTSMARATHON



Sonntag,
19.12.2021

42,2K | 21,1K
10K | 5K | Kinderläufe
Staffel | Charity Walk

3. Langenzersdorfer Weihnachtsmarathon | 19.12.2021

MARATHON

42,2 km | 44 Runden
Hauptstart: 10:00 Uhr

HALBMARATHON

21,1 km | 22 Runden
Hauptstart: 12:00 Uhr*

STAFFEL

4–12 Personen
insg. 44 Runden
Hauptstart: 10:00 Uhr

RENTIERLAUF

9,590 km | 10 Runden
Hauptstart: 13:00 Uhr*

ELFENLAUF

4,795 km | 5 Runden
Hauptstart: 13:30 Uhr*

WICHTELLAUF

241,2 m | 959 m
Start: 14:30 Uhr

CHARITY WALK

100 % vom Startgeld
wird gespendet
Start: ab 15:00 Uhr

*Nach Absprache mit dem Veranstalter kann auch VOR dem regulären Hauptstart gestartet werden.

Die Strecke

Die Strecke ist ein Rundkurs mit 959 m, flach, asphaltiert und ohne Höhenmeter.

Anreise

Seeschlacht Langenzersdorf | PLZ 2103
ausreichend Parkplätze vorhanden
Mit dem Zug: Bahnhof Langenzersdorf S3

Startgeld

€ 20,-* Marathon, Halbmarathon, Staffel,
Rentierlauf, Elfenlauf, Charity Walk
€ 10,-* Wichtellauf

*mit Unterstützung von
SPORTBONUS

www.weihnachtsmarathon.at

