

**FAQ´s**

**Welche Vorteile habe ich als Mitglied der Tennisabteilung?**

Du erlebst eine tolle Gemeinschaft mit einem besonderen Teamspirit.

Unser Clubheim bietet schöne gemeinsame Stunden in netter Atmosphäre bei guten Speisen und Getränken.

Im **Sommer** kannst Du als Mitglied – sofern die Plätze nicht für Turniere, Meden-Spiele oder trainerbasierte Trainigstunden vorgesehen sind – **unbegrenzt auf den Sandplätzen draußen spielen**. Zur besseren Koordination solltest Du vorher einen Platz buchen.

Die **Buchung** unserer **Freiplätze** funktioniert über das Programm **JOGA App**. Kontaktiere für die Anmeldung und die Zugangsdaten Ruben Herrera ([ruben@basetennis.com](mailto:ruben@basetennis.com)).

Sandplätze:

Alle Plätze (Nr. 1- 6) können automatisch per Zeitschaltuhr (3-5 min) **bewässert** werden. Die Schalter befinden sich jeweils an der Kopfseite der Plätze (in der Regel am Zaun). Zusätzlich befinden sich auch Schläuche für die Bewässerung auf den Plätzen.

Bitte beachte zusätzlich die „7 goldene Regeln für gute Tennisplätze“. Diese sind ebenfalls dieser Mappe beigefügt.

**Welche Ausrüstung brauche ich zum Tennis spielen?**

* Tennisschuhe für Sandbelag

(am Anfang reichen auch reguläre Sportschuhe mit feinem Profil aus. Grobstollige Sohlen sind nicht gestattet, da sie den Tennisboden schädigen)

* Rucksack / Tasche
* Kurze / lange Sporthose mit Taschen
* T-Shirt und ggf. langärmeliges Shirt je nach Witterung
* Sportsocken (wegen der Asche, färbt den Stoff etwas ein)
* Cap bei Sonnenschein, ggf. Schweißband
* Trinkflasche
* Der Tennisschläger wird am Anfang durch uns gestellt.

Bitte BASE Tennis (0176 47796194 oder bogdan@basetennis.com) kontaktieren, wenn geplant ist, einen eigenen Schläger zu kaufen. Die vorherige Beratung hinsichtlich Größe und Form ist immens wichtig. BASE Tennis kann die passende Größe feststellen und Dich bei der Beschaffung unterstützen. Auch hinsichtlich der richtigen Bespannung des Schlägers sind sie ein hervorragender Ansprechpartner.

**Wie lange dauert es, bis man Tennis spielen kann?**

Dies ist bei jedem Menschen unterschiedlich. Es kommt zunächst einmal auf die eigenen Fähigkeiten wie Agilität, Balance und Koordination an und ob man vielleicht vorher schon einmal eine andere (Ball-)Sportart ausgeübt hat.

Wichtig ist in erster Linie, dass Du Spaß daran hast und am Anfang etwas Geduld mitbringst.

Tennis ist ein sehr technikgeprägter Sport. Eine saubere Ausführung der nötigen Bewegungsabläufe ist nicht nur später für die Qualität deines Spiels von zentraler Bedeutung, sondern auch dafür, dass du nicht auf lange Sicht die Gesundheit deiner Muskulatur gefährdest.

Umso wichtiger ist es, sich für das Erlernen der richtigen Technik Zeit und Rat zu nehmen. Je nach Person variiert die Zeitspanne, bis man die wichtigsten Elemente beherrscht. Zu Beginn erlernst du die Grundtechniken und kannst meist nach ca. 10 Trainerstunden bereits lange Bälle schlagen.

Mit dem Tennis beginnen kannst du in jedem Alter, die Bewegungsabläufe lassen sich aber natürlich besser lernen, je jünger du bist.

**Wie oft sollte ich trainieren?**

Im Anfängerbereich sind durchaus zwei bis drei Trainingseinheiten pro Woche sinnvoll, um schneller auf ein ansprechendes Spielniveau zu kommen. Zunächst sollest Du mindestens einmal pro Woche mit einem Trainer arbeiten.

Suche Dir für die übrigen Trainingseinheiten am besten möglichst früh einen Trainingspartner und spielt einfach miteinander. So festigt sich das Geübte besser.

Die Regeln könnt Ihr hier ganz einfach lernen: [LINK](https://deref-web.de/mail/client/_To4Wj1WWyA/dereferrer/?redirectUrl=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fplaylist%3Flist%3DPLiXO2IDFEN4YRJUZwsivH9r82IfeZpCAP): [https://www.youtube.com/playlist?list=PLiXO2IDFEN4YRJUZwsivH9r82IfeZpCAP](https://deref-web.de/mail/client/_To4Wj1WWyA/dereferrer/?redirectUrl=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fplaylist%3Flist%3DPLiXO2IDFEN4YRJUZwsivH9r82IfeZpCAP)

**Was bietet Dir Tennis im Besonderen?**

Tennis fördert positive Charaktereigenschaften wie Geselligkeit, Konzentration, Konkurrenzfähigkeit, Spontaneität, Abenteuerlust, Kreativität und Durchsetzungsvermögen.

Tennis kann man ein Leben lang spielen. Bei uns ist sogar eine 70er-Mannschaft erfolgreich in der Meden-Runde aktiv. Bei Herz-Kreislauf-Problemen ist es eine der empfehlenswertesten Sportarten.

**Gäste:**

Deine Tenniskameraden sind bei uns herzlich willkommen. Wir freuen uns sehr darüber.

Als Mitglied darfst du mit einem Gastspieler (d.h. Nicht-Mitglied) für 5 €/Std. spielen. Bitte zahlt den Betrag an einen Trainer oder ein Mitglied des Vorstands.

**Zur Kenntnis:** Wir vermieten keine Freiplätze an Nicht-Mitglieder.

Im Winter und bei schlechtem Wetter kann Du gerne bei BASE Tennis **Hallenplätze** buchen. Bitte habe Verständnis für separat zu entrichtende Nutzungsgebühren (für Hallennebenkosten etc.). Diese sind nicht Teil der Mitgliedschaft!

Bei Fragen schicke uns bitte einfach eine Email an kontakt@sportfreunde-tennis.de.