

## TA-MSS

### Tennis & Gesundheit – ein Blickwinkel mit Gewicht

#### HEALTHY-Tennis/H-Tennis – Trainerfortbildung in Kooperation mit dem ÖTV

Die TA-MSS hat ihren Aufgabenbereich in Lehre sowie Entwicklung im Sport und ist hauptsächlich im umfassenden Tennistraining tätig.

**Vortragstermin:** 27. April 2025 von 12:00 bis 18:30 Uhr

**Vortragsort:** TA-MSS Racketworld, Kendlerstraße 47, 1160 Wien

**Treffpunkt:** 12:00 Uhr

**Teilnahmebeitrag:** € 150,- | ÖTV-CoachlizenzihaberInnen: € 135,-

**Anmeldung:** office@tennis-steiner.at | Anmeldeschluss: 13. April 2025

Beschränkte Teilnehmerzahl

Anmeldung wird nach Eingang des eingezahlten Teilnahmebeitrags per Mail rückbestätigt!  
Bankverbindung: Erste Bank | IBAN: AT11 2011 1292 2765 0802

Folgt man beim Freizeitsport dem Vernunftansatz sollte zumindest bei Hobbysportlern die weitgehende Förderung der langfristigen Gesundheit absolute Priorität haben. Im Tennis entspricht diesem Zugang die Spielermethode von H-Tennis in herausragendem Maß, indem besonders körperschonende Bewegungsablauftechniken angewandt werden! Die langfristige Gesundheit des Spielers wird dabei auch über die Leistungsoptimierung gestellt. Damit im Zuge des normierten Lehrprogramms bestmöglich auf individuelle Gegebenheiten eingegangen werden kann, wurden auch Alternativtechniken zum Idealtypus von H-Tennis entwickelt.

Die vier auffälligsten Änderungen beim Idealtypus von H-Tennis zur klassischen Spielermethode:

- Grundsätzlich wird mit der rechten und linken Hand eine einhändige Vorhand geschlagen und eine Rückhandtechnik nur im Ausnahmefall praktiziert – Allhandschlagtechnik
- Die jeweils gesundheitsförderlichsten Beinstellungen werden angeraten
- Beim Aufschlag bewirkt nicht der physisch höchstmögliche Balltreffpunkt das Optimum
- Es wird so oft wie möglich barfuß geübt

Das Seminar vermittelt die von der TA-MSS entwickelte Gesamtlehrmethode für H-Tennis. Das Konzept dieser Gesamtlehrmethode hat zum Kriterium, dass das Erlernen der erforderlichen Techniken innerhalb einer Zeitspanne und Frustrationstoleranzgrenze möglich ist, die nicht über jener des Erlernens des klassischen Tennis liegen. Dies beinhaltet auch die Vermittlung von alternativen Formen zum Idealtypus von H-Tennis.

#### Referenten:

- Mag. Gerd Schneider ist Leiter der TA-MSS
- Bernd Steiner ist Head Coach der TA-MSS und Leiter der Tennisschule Steiner

**Infos und Fragen:** [www.tamss.at](http://www.tamss.at) | office@tennis-steiner.at | 0699 12621426