



BROCHÜRE 2025 / 2026



Inhaltsverzeichnis

Unternehmensprofil	Preise für unsere Trainingsprogramme
Unser Team	Unsere Geschäftspartner
„THE BLUEPRINT“ und seine Komponenten	Rede des COO - Schlusswort
Die Trainingsprogramme an der TH3 ACADEMY	

Unternehmensprofil

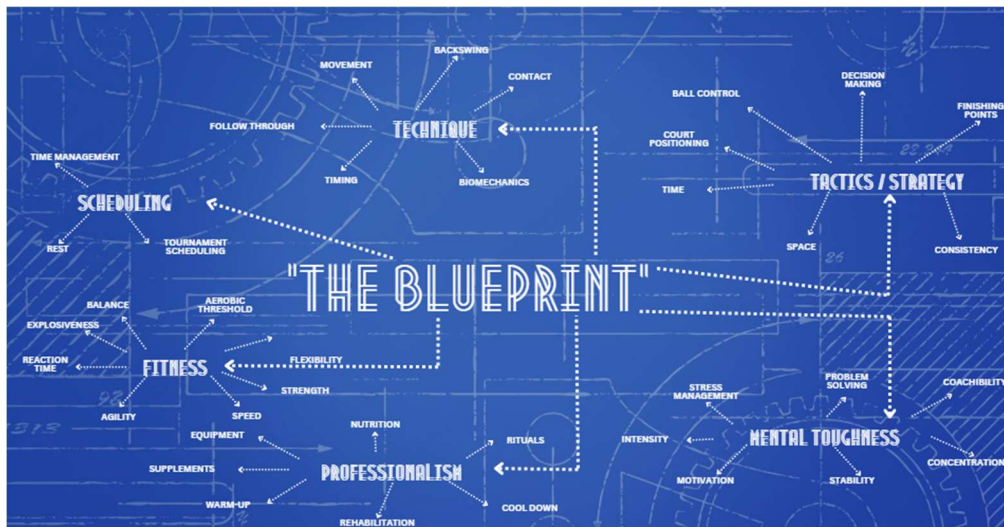
Willkommen

Willkommen an der Tennis Hoch 3 Academy!

Wir freuen uns sehr, dass Du dich für unsere Academy interessierst. In dieser Broschüre erfährst Du mehr über unseren einzigartigen Ansatz zur Förderung außergewöhnlicher Tennisspieler. Neben der Verbesserung des sportlichen Potenzials, steht bei uns die Persönlichkeitsentwicklung jedes Athleten im Vordergrund.

Das Fundament unserer Methodik bildet „The Blueprint“ - unser hochmodernes System zur Erfassung der Fähigkeiten eines Spielers. Dieser innovative Ansatz ermöglicht es uns:

1. Die aktuellen Fähigkeiten umfassend zu bewerten
2. Bereiche für Zuwachs und Verbesserung zu erkennen
3. Personalisierte und erreichbare Ziele zu setzen
4. Einen maßgeschneiderten Weg zum Erfolg zu schaffen



Durch die Kombination von „The Blueprint“ mit unserer ganzheitlichen Trainingsphilosophie, stärken wir den Charakter, vermitteln disziplinierte Gewohnheiten und fördern die Leidenschaft für Spitzenleistungen sowohl auf als auch außerhalb des Platzes.

Während des Lesens unserer Broschüre, stellst Du Dir vor, wie Dir unser einzigartiges Trainingsprogramm helfen kann, Dein volles Potential auszuschöpfen. Wir freuen uns darauf, Dich an unserer Academy willkommen zu heißen und Dich auf Deinem Weg zum wahren Champion zu begleiten.

Mit sportlichen Grüßen,

Das Team der Tennis Hoch 3 Academy

Frankfurter Straße 83
65239 Hochheim am Main

Geschichte

Die Eröffnungsfeier der ersten Bauphase fand 2021 statt. Derzeit trainieren wir auf 15 Plätzen (8 Hallenplätzen, 7 Außenplätzen) mit 3 unterschiedlichen Belägen (Hartplatz, Sandplatz und artificial clay indoor). Physiotherapie und Fitnessbereich sind an die Trainingsanlage angegliedert.

Unsere Vision ist es, einen umfassenden Sportkomplex zu schaffen, der nicht nur den Bedürfnissen der Sportler gerecht wird, sondern auch eine Gemeinschaft fördert. Die Erweiterung zielt darauf ab, eine erstklassige Umgebung für Training und Wettkämpfe zu schaffen, die mit modernsten Einrichtungen ausgestattet ist, welche den Bedürfnissen einer Vielzahl von Sportlern gerecht werden.

Darüber hinaus sorgt die Einbeziehung zukünftiger Bildungseinrichtungen dafür, dass junge Sportler neben ihren sportlichen Ambitionen auch ihre akademischen Ziele verfolgen können, wodurch ein harmonisches Gleichgewicht zwischen Sport und Bildung geschaffen wird.

Im Laufe des Projekts soll der Komplex zu einem Zentrum der Aktivität und zu einer Kompetenzstätte werden, der Talente anzieht und fördert.

Ziel



Das Ziel der Tennis Hoch 3 Academy ist es, vielseitige Persönlichkeiten zu fördern und außergewöhnliche Sportler auszubilden. Wir schaffen ein ganzheitliches Umfeld, in dem Charakterbildung, disziplinierte Gewohnheiten und persönliche Entwicklung im Vordergrund stehen, damit unsere Schüler ihr volles Potenzial als Champions im Tennis und im Leben entfalten können.

Unser Team

HEADCOACH / COO: Mark Reischmann



PROGRAM DIREKTOR / ASSISTANT HEAD COACH: Dewald Linde



SENIOR COACH: Patrik Lapin



Der BLUEPRINT

Das „Blueprint“-Programm ist eine Alleinstellungsmerkmal der Tennis Hoch 3 Academy und wurde vom Programmdirektor gemeinsam mit dem Headcoach entwickelt. Es handelt sich dabei um eine umfassende Reihe von Testungen, mit denen alle Aspekte des Spiels eines Spielers gemessen werden, von technischen Fähigkeiten und Entscheidungsfindung bis hin zu körperlichen Eigenschaften und mentaler Einstellung. Nach Abschluss der Tests verwenden wir die detaillierten Ergebnisse, um sinnvolle, erreichbare Ziele festzulegen, die sowohl Stärken als auch Verbesserungsmöglichkeiten hervorheben. Auf dieser Grundlage erstellen wir einen vollständig maßgeschneiderten Entwicklungsplan, der sicherstellt, dass das Programm jedes Spielers speziell auf seine individuellen Bedürfnisse und seinen langfristigen Leistungszuwachs zugeschnitten ist.

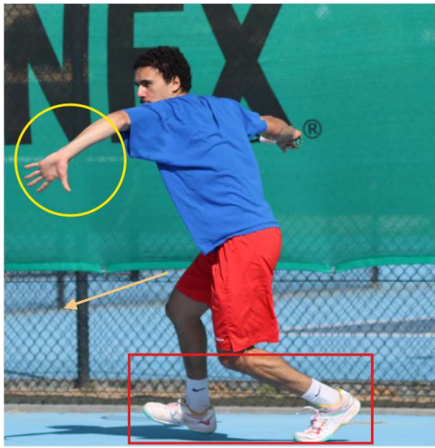
Du, als Spieler, kannst Deine Fortschritte nicht nur spüren, sondern auch quantifizieren.

Der „BLUEPRINT“ umfasst 6 grundlegende Kategorien:

- Schlagtechnik
- Taktik und Strategie
- Fitness
- Mentale Stärke
- Professionalität
- Coachbarkeit und Persönlichkeit

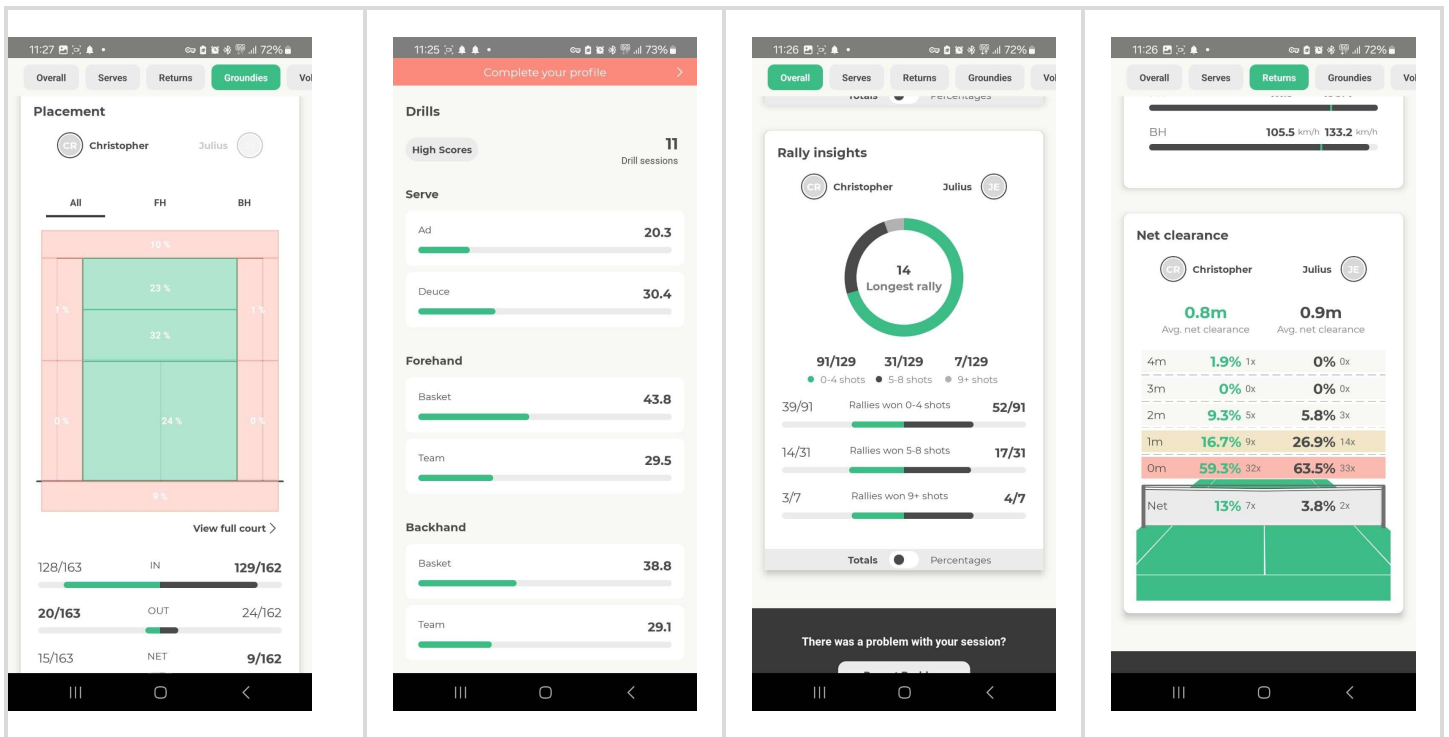
Schlagtechnik

Vor langer Zeit galt die Technik als Grundpfeiler des Tennistrainings, und viele hielten sie für den wichtigsten Aspekt. An der Tennis Hoch 3 Academy vertreten wir jedoch eine andere Sichtweise. Wir legen vor allem Wert auf Taktik. Zunächst einmal muss geklärt werden, was wir unter Taktik verstehen. Taktik bezieht sich auf die Entscheidungen, die ich in dem Moment treffe, in dem ich mich auf den Schlag vorbereite. Dazu gehören Entscheidungen wie z.B. Schlaghärte, Spin einsetzen, Schlaglänge oder Platzierung, neben vielen anderen Möglichkeiten für jeden Schlag. Jede Taktik, die ich lerne, erfordert bestimmte Techniken, sodass wir für jeden Schlag verschiedene Techniken haben, je nach der eingesetzten Taktik. Wir verwenden Schlaganalyse-Software und führen gründliche Bewertungen der Schläge jedes Schülers durch, um die grundlegenden Prinzipien und die Biomechanik zu optimieren, die für die optimale Ausführung jeder Taktik erforderlich sind.



Taktik & Strategie

Wie bereits erwähnt, ist Taktik für die Tennis Hoch 3 Akademie von grundlegender Bedeutung. Sie umfasst die Entscheidungen, die bei jedem Schlag getroffen werden, und die von mir angewandten Taktiken prägen meine Gesamtstrategie. Wenn ich einen Plan entwickle, um einem Gegner entgegenzuwirken, bildet dies meine Strategie. Anschließend wende ich meinen taktischen Ansatz im Einklang mit meiner Strategie an, um die jeweilige Herausforderung zu meistern. Wir nutzen hochmoderne Systeme, die das taktische und strategische Spiel jedes Spielers analysieren. Diese wertvollen Informationen bieten Einblicke, wie taktische Fähigkeiten verbessert werden können, sodass die Spieler in ihren kommenden Spielen effektivere Strategien umsetzen können.



Neben dem bei der TH³ ACADEMY eingesetzten Wingfield-System sind wir stolz darauf, die größte Turnierszene Deutschlands zu beherbergen. Jedes Match wird live aufgezeichnet, sodass unsere Spieler ihre Leistungen gemeinsam mit den Trainern analysieren, Schlüsselmomente auswerten und lernen können, bessere Entscheidungen zu treffen und ihre Spielstrategien zu verfeinern. Dieses innovative Konzept wird von einem unserem Partner KITRIS unterstützt.



Fitness

Tennis umfasst alle Aspekte der Fitness, daher müssen wir sicherstellen, dass jeder Athlet in allen Bereichen seiner Fitness optimiert ist, um seine beste Leistung zu erbringen. Je weiterentwickelt das Tennisspiel ist, desto wichtiger wird die Fitness. Nicht nur, um besser Tennis zu spielen, sondern auch zur Vorbeugung von Verletzungen und für die allgemeine Entwicklung.

An der Tennis Hoch 3 Academy haben wir einen bemerkenswerten Fortschritt im Fitnessbereich erzielt, indem wir uns viel mit der anaeroben Schwelle beschäftigt haben. Diese Schwelle markiert den Punkt während intensiver körperlicher Betätigung, an dem der Körper zum aeroben Energiesystem übergeht und Sauerstoff aus den Muskeln zur Energiegewinnung nutzt, was oft mit Ermüdung verbunden ist.

Durch unsere Leistungsstanderhebungen haben wir eine Formel entwickelt, die darauf abzielt, diese Schwelle zu verschieben, sodass Athleten über längere Zeiträume einen Zustand hoher Intensität aufrechterhalten können und somit länger Ihre Höchstleistung erbringen.

GAME CHANGER!!

000000BLUEPRINT		PLAYER NAME		
		PLAYER AGE		
		COACH		
		OVERSEEING COACH		
		FITNESS DATE		
		DATE OF BIRTH		
		Speed in Seconds		
	63		1,18	1,17
	182		1,99	2,02
Comments:				
	21			
Comments:				
	12		12,8	12,1
8kg	13		6,71	6,39
	83		7	2,15 8 2,02
Comments:				
	10		9,3	
	10,1		10,4	
	10,8		11,7	
Comments:				
			35	0,84
Comments:				
			215	214
Comments:				
GENERAL COMMENTS:				

Mentale Stärke

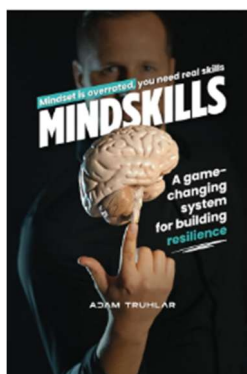
Zur Verbesserung der mentalen Stärke haben wir ein psychologisches Bewertungssystem entwickelt, um zu beurteilen, wie Du, als Spieler, mit Stress und Angst umgehst. Diese Faktoren beeinflussen Dein Urteilsvermögen und Deine Entscheidungen auf dem Spielfeld. In der Regel gibt es drei mögliche Reaktionen auf Angst:

- Verlust der emotionalen Kontrolle
- Konzentrationsstörungen
- Somatische Angst

Name:					
Datum:					
Blueprint Psycho-Evaluation (Deutsch)		Mit einem "x" markieren			
		Überhaupt nicht	Etwas	regelmäßig	Sehr viel sogar
1		1		3	4
2		1		3	4
3		1	2		4
4		1		3	4
5		1		3	4
6		1	2		4
7		1	2		4
8		1		3	4
9			2	3	4
10			2	3	4
11		1	2	3	
12		1	2	3	
13		1	2		4
14		1			4
15		1	2	3	4
16		1	2		4
17		1	2	3	
18		1	2	3	4
19		1	2		4
20		1		3	4
21			2	3	4

Jede dieser Reaktionen stellt eine individuelle Art dar, auf Stressoren zu reagieren und erfordert unterschiedliche Coaching-Strategien, um diesen Stress entgegenzuwirken. An der Tennis Hoch 3 Academy wissen wir um die Bedeutung mentaler Belastbarkeit in Situationen mit hohem Druck. Unser Ansatz umfasst ein personalisiertes Mentaltraining, bei dem wir eng mit jedem Spieler zusammenarbeiten, um maßgeschneiderte Techniken zu entwickeln, die ihm helfen, seine Stressreaktionen zu bewältigen. Wir legen Wert auf Achtsamkeitsübungen, Visualisierungstechniken und gezielte Atemübungen, um die Konzentration und die emotionale Regulierung zu verbessern.

Durch die Förderung einer Wachstumsmentalität lernst Du, als Athlet, Herausforderungen als Chancen zur Verbesserung und nicht als Hindernisse zu betrachten. Dies befähigt Dich, unter Druck ruhig zu bleiben, strategische Entscheidungen zu treffen und in kritischen Momenten eines Spiels Gelassenheit zu bewahren. Unser Ziel ist es, Dir die notwendigen psychologischen Werkzeuge an die Hand zu geben, um nicht nur auf dem Platz erfolgreich zu sein, sondern auch die Höhen und Tiefen des Lebens mit Gelassenheit und Selbstvertrauen zu meistern.



Durch unser umfassendes Training zur mentalen Stärke wollen wir eine Grundlage für Widerstandsfähigkeit schaffen, die Dich während deiner gesamten Karriere unterstützt und es Dir ermöglicht, in jedem Wettbewerbsumfeld erfolgreich zu sein.

Wir sind stolz darauf, mit Adam Truhlar zusammenzuarbeiten, einem Experten für Neuropsychologie und Sportpsychologie, der sich auf die Stärkung der mentalen Widerstandsfähigkeit von Tennisspielern spezialisiert hat. Adam kombiniert Erkenntnisse aus den Bereichen Neurowissenschaften, Sportpsychologie und altem Wissen, um praktische Systeme wie z.B. „Mindskills“ zu entwickeln, die darauf abzielen, die Widerstandsfähigkeit zu stärken, die Konzentration zu verbessern und Sportler zu befähigen, unter Druck Leistung zu erbringen. Er ist Autor einflussreicher Bücher wie „Fearless: Rewiring the Brain of Young

Athletes“ und „Mindskills“, die wertvolle Einblicke in die mentale Entwicklung von Sportlern bieten. Seine Arbeit ist international anerkannt und er verfügt über umfangreiche Erfahrung im Coaching von Spitzensportlern, darunter Tennisprofis und Junior*innen aus aller Welt. Diese Zusammenarbeit stärkt unser Engagement für ein ganzheitliches mentales Training im Tennis.

Professionalität

Unter Fachleuten gibt es ein beliebtes Sprichwort: „Fake it until you make it.“ Wir bevorzugen jedoch die Formulierung „Fake it until you become it.“ Es dauert drei bis sechs Wochen, um ein Verhalten zu ändern, und mit Disziplin können wir alltägliche unprofessionelle Gewohnheiten in professionelle umwandeln. Jede Gewohnheit, die wir ändern, steigert unsere Professionalität und stärkt unser Selbstvertrauen, da wir mit jeder Veränderung in Richtung Professionalität ein Gefühl des Fortschritts erleben. An der Tennis Hoch 3 Academy betonen wir die Bedeutung der Förderung von Professionalität als entscheidenden Bestandteil Deiner Entwicklung. Wir glauben, dass Professionalität über den Platz hinausgeht und, dass Dich Dein Verhalten in allen Bereichen Deines Lebens beeinflusst. Indem wir disziplinierte Gewohnheiten vermitteln und zu kontinuierlicher Selbstverbesserung ermutigen, helfen wir Dir, die Werte **Respekt**, **Integrität** und **Verantwortung** zu verkörpern.

Name:				
Date:				
The Blueprint Professionalism Questionnaire				
Please rate the following statement on a scale of 1 to 4:				
	1 = Not at all	2 = Somewhat	3 = Regularly	4 = Very much / Always
1				3
2				3
3				4
4				2
5				4
6				2
7				4
8				3
9				2
10				4
11				3
12				2
13				1
14				2
15				3
16				2
17				3
18				2
19				4
20				4
21				4
22				3
23				4

Unser Ansatz besteht darin, klare Erwartungen zu formulieren und kontinuierliches Feedback zu geben, damit Du, als Spieler, die Auswirkungen Deines Verhaltens verstehst und bewusste Anpassungen vornehmen kannst. Dieser Prozess bereitet Dich nicht nur auf die Strapazen des Profi-Tennis vor, sondern vermittelt Dir auch Lebenskompetenzen, die in jedem beruflichen Werdegang von Nutzen sind.

Darüber hinaus schaffen wir, durch die Förderung eines unterstützenden Umfelds, in dem die Spieler dazu ermutigt werden aus ihren Erfahrungen zu lernen, eine kontinuierliche Leistungsverbesserung. Dies befähigt unsere Athleten, Herausforderungen mit Belastbarkeit und

Anpassungsfähigkeit zu begegnen, und führt letztendlich dazu, dass sie zu vielseitigen Persönlichkeiten werden, die sowohl auf als auch außerhalb des Platzes herausragende Leistungen erbringen.

Coachbarkeit und Persönlichkeit

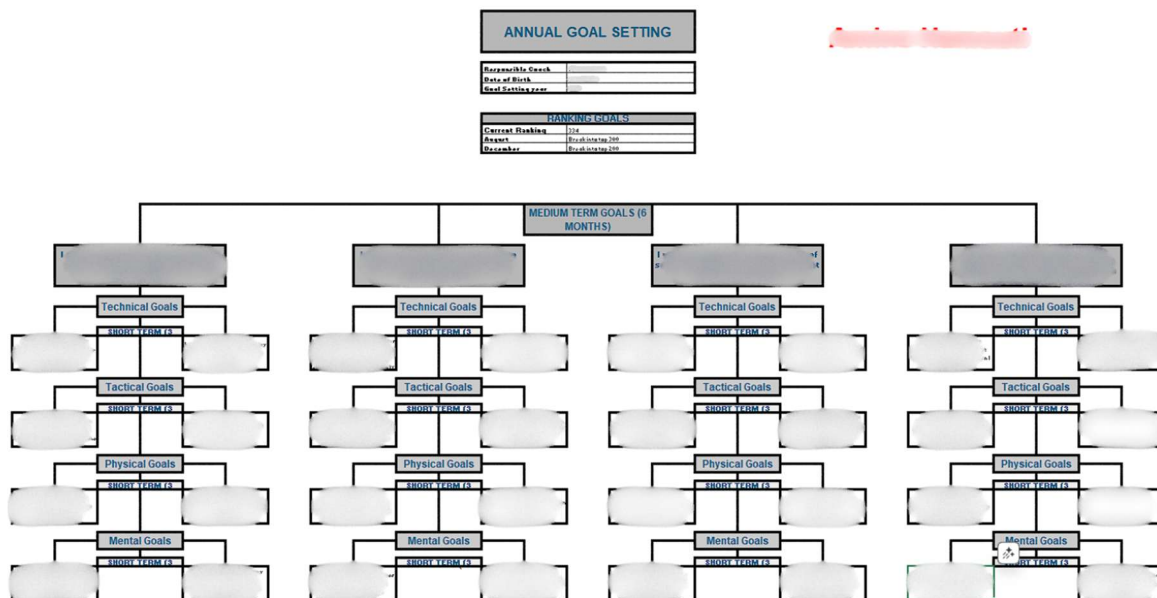
Die Förderung des Charakters, die Förderung einer positiven Körpersprache und die Pflege einer starken Sportlermentalität sind an der Tennis Hoch 3 Academy genauso wichtig wie der Sieg. Unsere Priorität ist es, zuerst den Menschen zu formen und uns dann auf die Entwicklung des Athleten zu konzentrieren. Wir glauben, dass ein vielseitiger Mensch die Grundlage für einen erfolgreichen Athleten ist. Indem wir Werte wie Respekt, Integrität und Ausdauer vermitteln, stellen wir sicher, dass unsere Spieler nicht nur in ihren sportlichen Aktivitäten, sondern auch in ihrem Privatleben erfolgreich sind. Dieser ganzheitliche Ansatz fördert eine unterstützende Gemeinschaft, in der sich die Spieler gegenseitig motivieren, Erfolge feiern und aus Rückschlägen lernen.

Die Förderung des Charakters, die Förderung einer positiven Körpersprache und die Pflege einer starken Sportlermentalität sind an der Tennis Hoch 3 Academy genauso wichtig wie der Sieg. Unsere Priorität ist es, zuerst den Menschen zu formen und uns dann auf die Entwicklung des Athleten zu konzentrieren. Wir glauben, dass ein vielseitiger Mensch die Grundlage für einen erfolgreichen Athleten ist. Indem wir Werte wie Respekt, Integrität und Ausdauer vermitteln, stellen wir sicher, dass unsere Spieler nicht nur in ihren sportlichen Aktivitäten, sondern auch in ihrem Privatleben erfolgreich sind. Dieser ganzheitliche Ansatz fördert eine unterstützende Gemeinschaft, in der sich die Spieler gegenseitig motivieren, Erfolge feiern und aus Rückschlägen lernen.

Letztendlich ist es unser Ziel an der Tennis Hoch 3 Academy, Dich auf die Herausforderungen des Wettkampftennis vorzubereiten und Dir die notwendigen Lebenskompetenzen zu vermitteln, damit Du auf jedem von Dir gewählten Weg erfolgreich sein kannst. Indem wir uns auf Dich als Individuum konzentrieren, bilden wir Champions aus, die nicht nur im Sport erfolgreich sind, sondern auch einen positiven Einfluss auf die Welt haben.

Was passiert nach dem BLUEPRINT-Test?

Nach Abschluss des Tests treffen wir uns individuell mit jedem Spieler, um einen dreistufigen Plan zur Zielsetzung zu erstellen. Dieser Plan passt das Trainingsprogramm jedes Spielers auf der Grundlage seiner Testergebnisse individuell an. So gehen die Spieler bei jeder Trainingseinheit mit einem klaren Verständnis dafür auf den Platz, was sie in ihrem Training erreichen müssen, um ihre Ziele zu erreichen. Durch diesen persönlichen Ansatz stellen wir sicher, dass jeder Athlet die Aufmerksamkeit und Anleitung erhält, die er benötigt, um sein Potenzial voll auszuschöpfen. Unser Trainerstab arbeitet eng mit jedem Spieler zusammen, um Fortschritte zu überwachen, Strategien anzupassen und Feedback zu geben, wodurch ein dynamisches und unterstützendes Lernumfeld geschaffen wird.



Die erste Stufe des Zielsetzungsplans konzentriert sich auf unmittelbare, umsetzbare Ziele, an denen die Spieler täglich arbeiten können. Diese kurzfristigen Ziele sollen Selbstvertrauen und Dynamik aufbauen, sodass die Spieler schnell greifbare Verbesserungen sehen können.

Die zweite Stufe umfasst mittelfristige Ziele, die anspruchsvoller sind und über Wochen oder Monate hinweg nachhaltige Anstrengungen erfordern. Diese Ziele ermutigen die Spieler, ihre Grenzen zu erweitern und Widerstandsfähigkeit zu entwickeln, während sie danach streben, neue Leistungsniveaus zu erreichen.

Die dritte Stufe schließlich besteht aus langfristigen Zielen, die mit den endgültigen Karriereambitionen der Spieler übereinstimmen. Diese Ziele dienen als Leitbild und motivieren die Spieler, während ihrer gesamten Zeit an der Akademie engagiert und motiviert zu bleiben.

Indem sie ihren Weg zum Erfolg in überschaubare Schritte unterteilen, werden die Spieler befähigt, Verantwortung für ihre Entwicklung zu übernehmen und motiviert und engagiert auf ihre Träume hinzuarbeiten. Dieser strukturierte und dennoch flexible Ansatz stellt sicher, dass jeder Athlet seinen individuellen Weg mit Zuversicht und Zielstrebigkeit gehen kann, da er weiß, dass er von einem Team unterstützt wird, das sich für sein Wachstum und seinen Erfolg einsetzt.

Die Trainingsprogramme an der TH3 ACADEMY

Internationales Programm

Das internationale Programm richtet sich an Spieler, die eine Karriere im internationalen Tennis anstreben oder bereits aktiv sind. Jeder Teilnehmer wird sowohl einem Tennistrainer als auch einem Fitnesstrainer zugewiesen, die gemeinsam für seine Entwicklung verantwortlich sind. Jeder Tennistrainer betreut bis zu sechs Spieler und konzentriert sich dabei auf deren individuelle Entwicklung. Die Hauptaufgabe jedes Trainers besteht darin, die Erfolgschancen des Spielers zu verbessern, was Mentaltraining, maßgeschneiderte Trainingseinheiten oder andere Strategien umfassen kann, die sie für die Entwicklung als vorteilhaft erachten. Der Programmdirektor und der Headcoach beaufsichtigen alle Trainer, verfolgen die Fortschritte und sorgen für die Einhaltung hoher Qualitätsstandards.

An unserer Academy sind wir der Meinung, dass alles Gelernte in einem Turnierumfeld geübt werden sollte, um zu verstehen, wie man unter Druck Leistung bringt. Daher verlangen wir von allen Spielern, dass sie an den Wochenenden an lokalen DTB-Turnieren teilnehmen, um sich auf internationale Wettbewerbe vorzubereiten.

Eine typische Trainingswoche umfasst von Montag bis Donnerstag täglich zwei Einheiten à zwei Stunden Tennis und eine Stunde Fitness, gefolgt von zwei Stunden Tennis und einer Fitnesseinheit am Freitag, um sich auf die Turniere am Wochenende vorzubereiten.



Nachmittagsprogramm

Das Nachmittagsprogramm ist speziell auf die Teilnehmer zugeschnitten. Jeden Tag leitet ein Team von Trainern die Trainingseinheiten, die aus einem zweistündigen Tennistraining und einer anschließenden einstündigen Fitnesseinheit bestehen. Spieler, die ein Turnier am Freitag gemeldet haben, können an einer kürzeren Aufwärmphase teilnehmen. Während des gesamten Trainings werden die Trainer taktisches Spiel, mentale Stärke und Matchplay einbeziehen. Jede Trainingswoche steht unter einem bestimmten Thema. Die Spieler müssen sich auf der Grundlage der Zielsetzung, die wir, während der „Blueprint“-Testung festgelegt haben, drei Ziele setzen, um sicherzustellen, dass ihr Training individuell auf sie abgestimmt ist.

Ferientrainingsprogramm

Das internationale Programm bleibt während der Schulferien unverändert. Spieler aus dem Nachmittagsprogramm haben die Möglichkeit, am internationalen Trainingsprogramm teilzunehmen, um ihre Fähigkeiten während der Ferien zu verbessern.



Pro Performance-Paket

Es ist schwer, den Traum vom Profi-Tennisspieler zu verwirklichen - 30 Wochen auf Tour, lange Zeiträume ohne Trainer und die Herausforderung, Kosten und Leistung in Einklang zu bringen. Aus diesem Grund haben wir das Pro Performance-Paket entwickelt.

- ✓ 15 Wochen Weltklasse-Training, das Sie jederzeit während des Jahres nutzen können
- ✓ Zugang zu erfahrenen Trainern, erstklassigen Einrichtungen und Deinem persönlichen Blueprint
- ✓ Zielsetzungspläne + kontinuierliche Betreuung, auch während der Tour

Exklusiv für ATP-, WTA- und ITF-Spielerinnen und -Spieler (keine Junioren) entwickelt.

Erschwinglich. Flexibel. Professionell. Alles, was Du brauchst, um zwischen den Turnieren in Form

zu bleiben.

Feriencamps

Unsere Schulferiencamps sind die perfekte Gelegenheit für aufstrebende Spieler, ihre Fähigkeiten in einer unterhaltsamen und unterstützenden Umgebung zu verbessern. Diese Camps sind für Spieler konzipiert, die noch nicht das Niveau des internationalen Programms erreicht haben, und konzentrieren sich auf den Aufbau solider Grundlagen, Technik und Spielpraxis. Spieler, die bereits das Niveau des internationalen Programms erreicht haben, können während der Schulferien auch an unseren Fortgeschrittenenkursen teilnehmen, um gemeinsam mit Gleichaltrigen und Trainern aus unserem internationalen Programm auf höchstem Niveau zu trainieren.



Die Preise für unsere Trainingsprogramme

Internationales Trainingsprogramm

INKLUSIVE:

- Tennistraining durch den verantwortlichen Trainer oder einen benannten Ersatz, falls dieser nicht verfügbar ist. Umfang und Format werden vom Trainer festgelegt.
- Fitnesstraining durch den verantwortlichen Trainer oder einen Ersatz, falls dieser nicht verfügbar ist. Umfang und Format werden vom Fitnesstrainer in Absprache mit dem verantwortlichen Tennistrainer festgelegt.
- Zweimal jährlich durchzuführende „BLUEPRINT DIAGNOSTIC“ durch den verantwortlichen Trainer in Zusammenarbeit mit dem Cheftrainer.
- Vollständige Zielsetzung für jedes Jahr, die alle drei Monate überprüft wird, um den Fortschritt sicherzustellen.
- Turnierplanung durch den Spieler zusammen mit dem verantwortlichen Trainer.
- Turniercoaching und Begleitung mindestens 5-mal bei einem lokalen DTB-Turnier während der gesamten Dauer jedes Turniers. (Ausnahmen sind möglich)
- Einzelcoaching ohne zusätzliche Kosten, wenn der Trainer dies für notwendig erachtet.
- Ferncoaching, wenn der Spieler ohne seinen Trainer auf Tour ist.
- Der Trainer fungiert als Ferncoach und bietet von seinem Standort aus Unterstützung, wann und wo immer dies möglich ist.



EXCLUSIVE:

- Trainerhonorar bei Turnieren, die eine Reise erfordern
- Reisekosten des Trainers
- Physiotherapie

PREIS:

30.000 € pro Jahr inkl. MwSt.

Nachmittagstraining

INKLUSIVE:

- Tennistraining durch eine Gruppe von Trainern, die den Nachmittagsspielern zugewiesen sind, normalerweise zwei Stunden täglich (Änderungen je nach den Umständen vorbehalten)
- Fitnesstraining, das entweder vom Tennistrainer oder vom Fitnesstrainer durchgeführt wird, in der Regel täglich bis zu einer Stunde
- Eine „BLUEPRINT DIAGNOSTIC“-Untersuchung, die nur in den Schulferien durchgeführt wird, wenn der Spieler an diesem Ferien-Training teilnimmt
- Eine Zielsetzung pro Jahr, die bei der „BLUEPRINT DIAGNOSTIC“-Untersuchung im nächsten Jahr überprüft wird
- Drei Turniere für ein lokales DTB-Turnier, bei denen einer der Trainer während der gesamten Dauer des Turniers zur Verfügung steht
- Einzelcoaching, wenn es vom Trainer als notwendig erachtet wird, kann innerhalb der Sitzung durchgeführt werden
- Tennistraining durch eine Gruppe von Trainern, die den Nachmittagsspielern zugewiesen sind, normalerweise zwei Stunden täglich (Änderungen je nach den Umständen vorbehalten)
- Fitnesstraining, das entweder vom Tennistrainer oder vom Fitnesstrainer durchgeführt wird, in der Regel täglich bis zu einer Stunde
- Eine „BLUEPRINT DIAGNOSTIC“-Untersuchung, die nur in den Schulferien durchgeführt wird, wenn der Spieler an diesem Ferien-Training teilnimmt
- Eine Zielsetzung pro Jahr, die bei der „BLUEPRINT DIAGNOSTIC“-Untersuchung im nächsten Jahr überprüft wird
- Einzelcoaching, wenn es vom Trainer als notwendig erachtet wird, kann innerhalb der Sitzung durchgeführt werden



EXCLUSIVE:

- Trainingsgebühr bei Turnieren, die eine Anreise erfordern
Reisekosten des Trainers
- Physiotherapie
- Ferien-Training

PREIS:

5 x pro Woche: 24.000 € pro Jahr inkl. MwSt. (50 % Rabatt auf das Ferientraining)
 4 x pro Woche: 20.400 € pro Jahr inkl. MwSt. (40 % Rabatt auf das Ferientraining)
 3 x pro Woche: 16.380 € pro Jahr inkl. MwSt. (30 % Rabatt auf das Ferientraining)

Ferientrainingswoche (Teilnahme am internationalen Programm)

INKLUSIVE:

- 2 zweistündige Tenniseinheiten täglich von Montag bis Donnerstag, freitags eine Tenniseinheit von 3 Stunden
- Eine Fitnesseinheit von bis zu einer Stunde pro Tag, von Montag bis Freitag

EXKLUSIVE:

- „BLUEPRINT“-Diagnose
- Mittagessen

PREIS:

700 € zzgl. MwSt. („BLUEPRINT-DIAGNOSE“ kann für zusätzlich 300 € inkl. MwSt. erworben werden)



Pro Performance Package

INKLUSIVE:

- 15 Wochen professionelles Training pro Jahr
- Licht, Bälle und Platzmiete
- Blueprint und Zielsetzung
- Grundlegende Fernunterstützung bei Turnieren

NICHT INKLUSIVE:

- Turnierbegleitung
- Physiotherapie

PREIS:

10.000 € inkl. MwSt. pro Jahr



Turnier-Coaching

Turnierreisen bei denen der Trainer über Nacht bleiben muss.

INKLUSIVE:

- Tägliches Aufwärmen und Training
- Vorbereitung auf jedes Spiel / Mentoring
- Fitness und Regeneration
- Spiel-Coaching und Analyse

EXCLUSIVE:

- Alle Kosten des Trainers werden den Teilnehmern nach Abschluss der Planung berechnet



Unsere Geschäftspartner

	Company Name	Details:
International online schooling		International Online Schooling Partner of TH ³ ACADEMYACADEMY
Yonex		Our official racket & balls partner
Bidi Badu		Our official clothing partner
Altitude Tennis Academy		Our partner academy in India

Rede des COO - Schlussbemerkungen

Liebe angehende Champions,

Wenn ich über die Vision und Mission der Tennis Hoch 3 Academy nachdenke, bin ich voller Vorfreude auf die bevorstehende Reise - nicht nur für unsere Academy, sondern vor allem für jeden einzelnen Spieler, der sich für uns entscheidet.

Unser Ansatz ist revolutionär und wir werden nicht nur eine Person mit verschränkten Armen sein.

Wir bilden nicht nur Tennisspieler aus, sondern fördern gezielt den Charakter, die Widerstandsfähigkeit und die Integrität jedes Einzelnen. Der Tennisplatz ist unser Klassenzimmer, aber die hier gelernten Lektionen werden weit über die Grundlinie hinauswirken.

Das Herzstück unserer Methodik ist der „**BLUEPRINT**“ - ein komplett neues Konzept, von dem ich glaube, dass es die Landschaft des Tennistrainings verändern wird. Dies ist nicht nur ein weiteres Trainingsprogramm, sondern ein personalisierter Fahrplan zum Erfolg, der auf die individuellen Fähigkeiten und Ziele jedes einzelnen Spielers zugeschnitten ist.

Was uns auszeichnet, ist unser unerschütterliches Engagement für eine individuelle Entwicklung. In einer Welt der Einheitslösungen erkennen wir, dass jeder Spieler einzigartig ist. Unsere engagierten Trainer arbeiten unermüdlich daran, dass die Ziele jedes Athleten nicht nur gesetzt, sondern auch erreicht werden.

Wir laden Dich ein, Teil dieses spannenden Vorhabens zu werden. Die Tennis Hoch 3 International Tennis Academy ist nicht nur ein Ort, an dem Du Deinen Aufschlag verbessern oder Deine Rückhand perfektionieren kannst - es ist ein Ort, an dem Du wachsen kannst, Dich selbst herausfordern und die beste Version von Dir werden kannst, sowohl auf als auch außerhalb des Platzes. Die Zukunft des Tennis ist da, und sie beginnt mit Dir. Schließ Dich uns an, und lass uns gemeinsam Geschichte schreiben.

Mit sportlichen Grüßen,

Mark Reischmann

COO, Tennis Hoch 3 Academy

