

Unsere Powersportanlagen im Überblick

- 20 gepflegte Rotgrandaußenplätze
- drei fest installierte Tenniskleinfeld
- 2 Tennishallen mit neuwertigem und gelenkschonendem Strukturveloursboden sowie hochwertiger Heizungsanlage und Dämmung mit insgesamt 7 Hallenplätzen
- Multifunktionskraftraum
- Wellnessbereich
- Personal Training Lounge



Neu: Das CBS Powertennis



CBS bietet ein ganzheitliches Leistungstraining für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene

Kontakt und Bewerbung unter

CB Sportmanagement
Diplom-Volkswirt C. Berger
Röntgenstraße 16,
21493 Schwarzenbek
Tel.: 0171 / 48 38 928
Fax: 04151 / 86 97 56

www.cbsportmanagement.de
powertennis@cbsportmanagement.de

Unser Powertennis im Überblick

Unser Power-Tennis-Programm spezialisiert sich auf die kompetente und detaillierte Ausbildung von jungen talentierten Spielern und stellt eine Vorbereitung auf das Profi-Tennis und den Erwerb einer Trainerlizenz dar. Die Sportler werden intensiv und individuell durch spielstarke Trainer betreut.

Die Aufnahme in das Programm erfolgt durch einen Eignungstest. Die Anzahl der Plätze ist limitiert. Unsere Partnervereine unterstützen und fördern das Programm.

- **Trainingshäufigkeit:** mindestens dreimal wöchentlich für ab Zehnjährige, mindestens zweimal wöchentlich für bis Zehnjährige
- **Trainingsumfang pro Einheit:** 90 bis 120 Minuten für ab Zehnjährige, 60 bis 90 Minuten für bis Zehnjährige
- **detaillierte Trainingspläne** (Wochen-, Monats und Jahreszyklus)
- **ergänzendes Konditionstraining insbesondere für die Bereiche Schnelligkeit und Kraft** (ein- bis dreimal wöchentlich)
- **Turnierplanung und -begleitung durch die Trainer**
- **Matchtraining**
- **Mentaltraining**
- **Videoanalyse**
- **Wochenendcamps und Lehrgänge**

Das CBS Powertennisteam (Auszug der Trainer)



Michael Jeglinski

2. Platz Herren 30 Rangliste Schleswig-Holstein, Platz 75 DTB Rangliste, Herren 30 Bundesligaspieler des THCA, Leistungstrainer THCA



Felipe Parada

ehemaliger ATP-Spieler, bestes Ranking: 149 im Doppel, 371 im Einzel, Spitzenspieler der Herren 30 Mannschaft des THC Ahrensburg in der ersten Bundesliga



Laura Hilger

beste Leistungsklasse: 2, Nordligaspielerin Damen, DTB-Lizenz



Carsten Berger

VDT und DTB Lizenz, Cheftrainer THC Ahrensburg TC Schwarzenbek und Ahrensburger TSV