

TENNISTOPS VOOR VOLWASSENEN

TennisTOPS biedt voor alle volwassenen een gepast aanbod, van beginnend tot gevorderd, van recreant tot de prestatieve tennisser en van 18 t/m 88 jaar.

Voor de komende periode vanaf 1 oktober 2024 zijn er verschillende opties om bij ons te lessen:

- **8 Maak Kennis Met Tennislessen op de buitenbanen van De Delftse Hout en DVC.**
- **De hele winter tennises in de tennishal van De Delftse Hout (alleen voor leden).**
- **Tennises op de buitenbanen van De Delftse Hout (alleen voor leden) en/of DVC.**
- **Privélessen en groepslessen per keer afspreken of voor een kortere periode.**
- **Tennis specifieke conditietraining.**

Voor alle lessen geldt:

- De les duurt 25, 50 of 80 minuten en u heeft 30, 60 of 90 minuten beschikking over de baan.
- Het is mogelijk om 1,5 / 2 / 2,5 (etc.) keer in de week bij ons te lessen.
- Alle tennislessen worden gegeven door gediplomeerde tennistrainers van TennisTOPS
- De winter lesperiode loopt van 1 oktober 2023 t/m 31 maart 2024
- Wij geven 7 dagen in de week tennises:
 - Maandag t/m vrijdag tussen 8:00 - 23:00 uur.
 - Zaterdag tussen 8:00 - 14:00 uur, na 14:00 uur alleen buiten
 - Zondag (alleen privélessen) tussen 8:00 - 11:00 uur en 17:00 - 22:00 uur. Tussen 11:00 uur en 17:00 uur alleen buiten.

De wintertraining in de tennishal van tennispark De Delftse Hout is alleen voor leden van Tennisvereniging De Delftse Hout. Hier is niet genoeg plek voor iedereen in de avonduren, maar wel meer mogelijkheden overdag of eind van de middag of om 21.30u of later.

U kunt zeker terecht op de buitenbanen op De Delftse Hout en op de buitenbanen van sportpark DVC aan de Brasserskade.

Niet leden kunnen alleen les volgen op Sportpark DVC aan de Brasserskade in Delft.

De 8 Maak Kennis Met Tennislessen kan je wel volgen op buitenbanen van De Delftse Hout, zonder lidmaatschap.

8 Maak Kennis Met Tennislessen op de tennisbanen van De Delftse Hout

Ben je **ouder dan 16 jaar** en wil je ervaren of tennis wat is voor jou geef je dan nu op voor de:

8 starterslessen buiten op gravel **vanaf €80,-**. *(op basis van een lesgroep van 6 personen)*

8 starterslessen indoor op pulastic comfort courts v.a. €95,- *(obv een lesgroep van 6 personen)*

Ben je 60+, dan hebben we een speciale aanbieding: 8 lessen (overdag) **vanaf 80,-**.

De tennislessen zijn buiten op de gravelbanen op De Delftse Hout. Wanneer de gravelbanen dit niet meer toelaten vanwege het weer, wijken we uit naar de binnenbanen of de kunstgrasbanen op DVC aan de Brasserskade in Delft.

Na de 8 lessen is het mogelijk om buiten op DVC (kan zonder lidmaatschap) of op De Delftse Hout, binnen of buiten (met lidmaatschap) verder te lessen.

Binnen in de tennishal op De Delftse Hout is alleen overdag mogelijk en alleen i.c.m. lidmaatschap bij T.V. De Delftse Hout.

Meer info over het lidmaatschap is te vinden op www.dedelftsehout.nl

Zorg voor goed schoeisel (niet te grof profiel voor de gravelbanen en geen zwarten zolen voor de indoorbanen)

Sportkleding.

Rackets zijn te leen bij de trainer.

Bij slecht weer wordt de tennisles een week doorgeschoven of naar binnen of DVC verplaatst.

We starten vanaf 1 oktober.

Voor vragen kan je een mailtje sturen naar:

fabian@tennistops.nl

[INSCHRIJVEN VOOR DE KENNISMAKINGSLESSEN KLIK HIER](#)

[Algemene voorwaarden tennislessen Tennistops.](#)

DE HELE WINTER TENNISLES IN DE TENNISHAL VAN DE DELFTSE HOUT

Doordeweeks tussen 19u en 21.30u en in het weekend is er zeer beperkt plek voor tennisles, daarom vragen wij je om duidelijk aan te geven wanneer je doordeweeks overdag, vroeg op de avond of juist later op de avond beschikbaar bent. Lukt dit niet voor je, dan is de kans aanwezig dat je niet geplaatst kan worden voor tennisles in de hal.

GROEPSGROOTTE EN TARIEVEN O.B.V. 21 LESSEN en 4x vrijspelen (okt 2024 – mrt 2025)	Tennisles doordeweeks 8:00 - 17:00 uur	Tennisles doordeweeks v.a. 17:00 uur en in het weekend
Groep van 8 (2 trainers op 2 banen)	€ 440,-	€ 475,-
Groep van 6 op 1 baan	€ 310,-	€ 345,-
Groep van 5 op 1 baan	€ 365,-	€ 395,-
Groep van 4 op 1 baan	€ 445,-	€ 488,-
Groep van 3	€ 575,-	€ 645,-
Groep van 2	€ 845,-	€ 945,-
Groep van 2 (half uur)	€ 445,-	€ 495,-
Privés	€ 1690,-	€ 1890,-
Privés (half uur)	€ 890,-	€ 990,-
Groep van 8 op 2 banen met 1 trainer (sel. Training)	€ 320,-	€ 355,-
Tennisles per keer (uur / halfuur) (incl. baanhuur)	€ 85,- / € 44,-	€ 90,- / € 48,-
Conditietraining	€ 100,-	€ 10,- per keer

[Direct naar de inschrijfpagina klik hier](#)

[Algemene voorwaarden tennislessen Tennistops.](#)

TENNISLES OP DE BUITENBANEN VAN DE DELFTSE HOUT EN/OF DVC AAN DE BRASSERSKADE.

Wilt u lekker buiten tennisles volgen? Dan zijn er meerdere mogelijkheden;

8 lessen; lesperiode van oktober t/m eind november 2024. In principe is dit op de buitenbanen op De Delftse Hout, maar er kan ook uitgeweken worden naar de binnenbanen of DVC aan de Brasserskade (dit is wel tegen bijbetaling van de duurdere baanhuur binnen of DVC).

Tennisles per keer;

Wil je een keer een tennisles afspreken, maal dan naar fabian@tennistops.nl.

BUITENLESSEN 2024-2025 BUITENBANEN DDH	8 LESSEN (incl. buitenbaanhuur DDH)	Kosten per les (incl. buitenbaanhuur DDH)
Groep van 6	€ 95,-	€ 13,-
Groep van 5	€ 115,-	€ 15,-
Groep van 4	€ 140,-	€ 18,-
Groep van 3	€ 175,-	€ 23,-
Groep van 2	€ 255,-	€ 33,-
Privés	€ 500,-	€ 65,-

[Direct naar de inschrijfpagina klik hier](#)

[Algemene voorwaarden tennislessen Tennistops.](#)

TENNISPECIFIEKE CONDITIETRAINING, WINTER 2024 - 2025

Elke dinsdagavond van 20u tot 21u

Verzamelen op Tennispark De Delftse Hout

(Soms is de training in de oefenkooi en soms gaan we het park af, voor meer duurloop en langere afstanden)

Kosten € 100,- voor het hele winterseizoen of €10 per keer!

Tijdens deze conditietraining wordt er gelet op de tennisspecifieke conditie.

Uithoudingsvermogen wordt universeel gedefinieerd als 'de psycho-fysische capaciteit' van de tennisser om vermoeidheid het hoofd te bieden, maar heeft een bijzondere rol binnen onze sport.

Tijdens een tenniswedstrijd gebruikt de speler zijn of haar uithoudingsvermogen ontelbare keren om te rennen en de bal te slaan, maar ook- en met name- om tussentijds op adem te komen.

Uithoudingsvermogen van korte en lange duur wordt beschouwd als een van de belangrijkste factoren die bepalend zijn voor de tennisprestatie en wordt dus ook veel aandacht aan geschonken door de conditietrainers van Tennistops.

Wil je meer informatie over de conditietraining of een keertje meedoen?

Stuur een mail naar: fabian@tennistops.nl