



L. Weinhandl

- MAG. Sportwissenschaftler
- staatl. geprüfter Tennislehrer
- ehem. Lehrbeauftragter Bafl Graz
- MA Soziale Arbeit
- NLP MasterPraktitioner
- Mental- u. Kommunikationscoach

Als Trainer ist mir wichtig meine SchülerInnen dort abzuholen, wo sie sich befinden. Ein guter Lehrer hat die Fähigkeit sich zu kalibrieren, sich auf seinen Schüler einzustellen und herauszufinden, wie sein Schüler "funktioniert"

Die Aufgabe der GPC-Academy besteht darin, Kinder, Jugendliche und Erwachsenen zielgerichtet zum Tennis hinzuführen mit dem Hauptaugenmerk auf eine ausgewogene, breitgefächerte Grundschule gewürzt mit Spaß am Lernen.

- B.Sc. Psychologie
- Diplomierter Kinesiologe
- Ehem. Nr 1012 ATP-Einzel und 923 ATP-Doppel
- Trainer in der Tennis-Zone-Wien von Werner Eschauer und Roland Berger
- Touring-Coach & Betreuer
 bei internationalen ATP-Turnieren

Für ein professionelles und erfolgreiches Tennistraining sollten meiner Meinung nach mehrere wichtige Grundpfeiler abgedeckt werden. Neben der technischen und taktischen Ausbildung am Tennisplatz sind auch die erforderlichen körperlichen Fähigkeiten für jeden Spieler entscheidend. Weiters sind Zielsetzung, Persönlichkeitsentwicklung und Verletzungsprophylaxe enorm wichtige Punkte für den stetigen Fortschritt.

GRAZERPARKCLUB

"Mit den Erfahrungen von Lukas Weinhandl im Profibereich und Christian Somweber in der Ausbildung von Kinder und Jugendlichen wollen wir, der GPC, etwas bewegen und neue Wege gehen.

Unser Ziel ist es in Zukunft EigenbauspielerInnen an unsere Damen-Bundesliga-Mannschaft und an unsere Herren-Landesligamannschaft heranzuführen."

Philipp Steinle Obmann GPC

Kontakte & Informationen:

Christian Somweber | c. somweber@gmail.com | mob: 0676 6144880 Lukas Weinhandl | lukasweinhandl@gmx.at | mob: 0676 3193303

TENNISACADEMY & COLLEGE



Grazer Park Club | Födranspergweg 1 | 8010 Graz | Tel: +43 316 327995



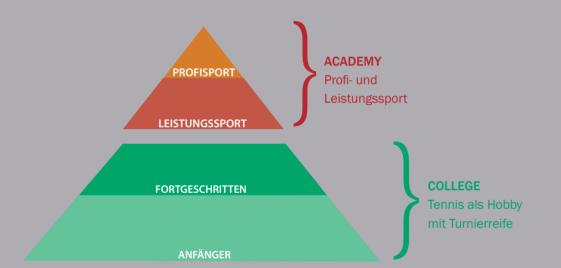
Anfänger



Fortgeschritten Leistungssport







Unsere Philosophie

Unser großes Ziel am GPC ist es Kinder und Jugendliche zum Sport zu motivieren und ihnen neben einer guten Allgemein-Sportausbildung auch die Möglichkeit zu geben Tennis als Hobby, als Leistungssport oder als Profi auszuüben. Um diesen unterschiedlichen Zielen gerecht zu werden bieten wir mit der GPC-Academy (Leitung Weinhandl) und dem GPC-College (Leitung Somweber) ein innovatives Projekt an, die jedem Spieler(in) die Möglichkeit zur Entwicklung gibt.

Ziel:

Tennis-Grundlagen & allgemeine Sportausbildung

Umfang:

1-2 Einheiten Tennis

Fokus:

Erlernen der Tennis-Technik und der dazu erforderlichen Grundlagen wie z.B. werfen, fangen, laufen oder springen. Hauptaugenmerk liegt auf der Ausbildung der koordinativen Fähigkeiten und am Spaß an der Bewegung.

Ziel:

Tennis-Matches & Turnierreife

Umfang:

2-3 Einheiten Tennis

Fokus:

Tennis-Technik ausbauen, taktische Grundlagen kennenlernen und konditionelles Basistraining. Spaß am Punkte spielen und erste Versuche in unserem Meisterschaftsbetrieb.

Ziel:

Turniertennis & Meisterschaften

Umfang:

3-4 Einheiten inkl. Konditionstraining

Fokus:

Entwicklung eines eigenen Spielstils und Vorbereitung auf Turniere und Meisterschaft. Physiotherapeutische Betreuung und individuell abgestimmtes Konditionstraining.

Internationales Turniertennis

Umfang:

tägliches individuelles Training

Fokus:

Aufbau eines professionellen Umfelds und optimalen Trainingsbedingungen. Neben der sportlichen Ausbildung und Turnierplanung steht auch Persönlichkeitsbildung und Mental-Training im Vordergrund.

Angebote:

Neben Gruppenkursen und speziellen Collegeeinheiten bieten wir Einzel- und Tandemstunden an. Für Kinder und Jugendliche veranstalten wir zusätzlich zu den ganzjährigen Kursen Sommercamps und Multisportwochen in den Ferien.

Angebote:

Das Training und die Schwerpunkte werden für jeden Spieler individuell geplant und professionell umgesetzt. Die Einheiten finden im Einzelsetting oder in kleinen Gruppen statt. Neben Konditionstraining und Mental-Coaching werden unsere Spieler auch physiotherapeutisch begleitet.