



TENNISTOPS VOOR VOLWASSENEN

TennisTops biedt voor alle volwassenen een gepast aanbod, van beginnend tot gevorderd en van recreant tot de prestatieve tennisser.

Voor de periode tussen april en september zijn er verschillende opties om bij ons te lessen:

- **8 starterslessen op de buiten- en/of binnenbanen op tennisvereniging De Delftse Hout.**
- **16 reguliere tennislessen op de buiten- en/of binnenbanen op tennisvereniging De Delftse Hout.**
- **Privélessen en groepslessen per keer afspreken of voor een kortere periode op T.V. De Delftse Hout.**
- **Tennislessen op de buitenbanen van sportpark Brasserskade.**

[Direct naar de inschrijfpagina klik hier](#)

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 lesperiode loopt van 1 april 2019 t/m 30 september 2019.
- Wij geven 7 dagen in de week tennisles: Maandag t/m vrijdag tussen 8:30 en 23:00 uur.
Zaterdag en zondag tussen 8:30 - 14:00 uur
- Wij proberen iedereen zo goed mogelijk naar niveau en voorkeuren in te delen, maar we kunnen geen garanties geven. (Hoe meer opties u opgeeft, hoe groter de kans op een groep naar niveau).
- Vanwege de drukte op doordeweekse avonden tussen 19u en 21.30u proberen we de lessen op rustigere tijden te plannen en deze lessen dus ook goedkoper aan te bieden. Zie de tabel met de verschillende tarieven voor de verschillende lestijden.
- De lessen worden verzorgd door TennisTops. Lees hiervoor de algemene voorwaarden.

De tennislessen op tennisvereniging De Delftse Hout zijn alleen voor leden. Met uitzondering van de 8 starterslessen.

Met het lidmaatschap hoeft u dus geen baanhuur te betalen bij de tennisles, wat op sportpark Brasserskade wel het geval is.

[Direct naar de inschrijfpagina klik hier](#)

8 STARTERSLESSEN OP DE BUITENBANEN VAN TENNIS PARK DE DELFTSE HOUT.

Ben je **ouder dan 17 jaar** en wil je ervaren of tennis wat voor jou is, geef je dan nu op voor de 8 starterslessen **voor maar €65,-**.

Ben je 60+, dan hebben we een speciale aanbieding: 8 lessen (overdag) **voor maar €60,-** met na afloop een lekker bakje koffie of thee.

De tennisles is buiten op de gravelbanen of binnen in de tennishal.
Zorg voor goed schoeisel (binnen zijn zwarte of vieze zolen verboden) en sportkleding.
Rackets zijn te leen bij de trainer.
We starten vanaf 1 april.

Graag inschrijven voor 25 maart 2019.

Schrijf je later in dan graag mailen naar: fabian@tennistops.nl

Geef je op via de link hieronder;
<http://www.dedelftsehout.nl/vereniging/lidmaatschap/kennismakingslidmaatschap/>

Zijn er vragen dan kunt u een mailtje te sturen naar:
fabian@tennistops.nl

16 REGULIERE TENNISLESSEN OP T.V. DE DELFTSE HOUT

Doordeweeks tussen 19.00u en 21.30u en in het weekend is er zeer beperkt plek voor tennises, daarom vragen wij je om duidelijk aan te geven wanneer je doordeweeks eerder op de avond of overdag of juist later op de avond beschikbaar bent. Lukt dit niet voor je, dan is de kans aanwezig dat je niet geplaatst kan worden en zijn in ieder geval de lessen duurder.

Geef duidelijk aan op de inschrijfpagina bij overige opmerkingen (laatste vraag) wanneer u alleen tijdens de goedkopere tarieven wilt lessen.

GROEPSGROOTTE EN TARIEVEN O.B.V. 16 LESSEN	Start tennises Ma t/m Vrij 8:00 - 15:45 uur	Start tennises Ma t/m Vrij 16:00 - 18:45 uur en vanaf 21:30 uur	Start tennises Ma t/m Vrij 19:00 - 21:15 uur en in het weekend
Groep van 8 (2 trainers op 2 banen)	€ 165,-	€ 180,-	€ 200,-
Groep van 6 op 1 baan	€ 112,-	€ 120,-	€ 135,-
Groep van 5 op 1 baan	€ 135,-	€ 140,-	€ 160,-
Groep van 4 op 1 baan	€ 165,-	€ 180,-	€ 200,-
Groep van 3	€ 220,-	€ 235,-	€ 265,-
Groep van 2	€ 330,-	€ 350,-	€ 395,-
Groep van 2 (half uur)	€ 165,-	€ 180,-	€ 200,-
Privés	€ 660,-	€ 695,-	€ 790,-
Privés (half uur)	€ 330,-	€ 350,-	€ 395,-
Privés los (per keer, excl. baanhuur)	€ 43,-	€ 46,-	€ 50,-

[Direct naar de inschrijfpagina klik hier](#)

(je kan ook voor je gehele lesgroep inschrijven, scheelt weer werk voor je trainingsmaatjes ;)

PRIVELESSEN EN GROEPSLESSEN PER KEER AFSPREKEN OF VOOR EEN KORTERE PERIODE OP T.V. DE DELFTSE HOUT

Naast de reguliere tennislessen kan je ook per keer of voor een korte periode privé- en/of groepslessen afspreken.

Ook is er de mogelijkheid dat je om de week meedoet aan een groepsles.

Zie hieronder de kosten voor de tennislessen in een bepaalde groepsgrootte per keer.

tennislessen per keer 2019 op DDH	Start tennisles Ma t/m Vrij 8:00 - 15:45 uur	Start tennisles Ma t/m Vrij 16:00 - 18:45 uur en vanaf 21:30 uur	Start tennisles Ma t/m Vrij 19:00 - 21:15 uur en in het weekend
Groep van 6	€ 8,-	€ 8,50	€ 9,-
Groep van 5	€ 9,-	€ 10,-	€ 10,50
Groep van 4	€ 11,-	€ 12,-	€ 13,-
Groep van 3	€ 14,50	€ 15,50	€ 17,-
Groep van 2	€ 21,50	€ 23,-	€ 25,-
Privés	€ 43,-	€ 46,-	€ 50,-

[Direct naar de inschrijfpagina klik hier](#)

TENNISLESSEN OP DE BUITENBANEN VAN SPORTPARK BRASSERSKADE

Wilt u buiten op kunstgras tennissen, maar geen lid worden? Dat kan vanaf 1 april 2019 op sportpark Brasserskade.

Wil je wekelijks les gaan we uit van 16 lessen, maar het kan zijn dat we deze lessen niet halen vanwege het weer. Met gunstig weer kunnen we meer lessen kunnen geven. In beide gevallen worden de resterende lessen verrekend.

Ook kan je privé- of groepslessen per keer afspreken of voor een kortere periode.

Zie hieronder de tarieven voor zover jeugd als volwassenen voor 16 weken of per keer. Deze bedragen zijn incl. baanhuur

GROEPSGROOTTE EN TARIEVEN jeugd en volwassenen 2019	Jeugd 16 lessen <i>(onder de 17 jaar op 1 jan. 2019)</i>	Volwassenen 16 lessen <i>(boven de 17 jaar op 1 jan. 2019)</i>	Tennisles per keer jeugd / volwassenen
Groep van 6 op 1 baan	€ 160,-	€ 185,-	€ 10,- / € 12,-
Groep van 5 op 1 baan	€ 192,-	€ 220,-	€ 12,- / € 14,-
Groep van 4 op 1 baan	€ 240,-	€ 265,-	€ 15,- / € 17,-
Groep van 3	€ 320,-	€ 345,-	€ 20,- / € 22,-
Groep van 2	€ 480,-	€ 515,-	€ 30,- / € 33,-
Groep van 2 (half uur)	€ 240,-	€ 260,-	€ 15,- / € 17,-
Privés	€ 950,-	€ 995,-	€ 60,- / € 65,-
Privés (half uur)	€ 475,-	€ 505,-	€ 30,- / € 33,-

[Direct naar de inschrijfpagina klik hier](#)

PROEFLES PROBEREN

Ben je geïnteresseerd in ons aanbod? Of wil je eerst 1x kijken of tennis wat voor je is?

Wij bieden de mogelijkheid om op een vrijdagavond voor 5 euro een proefles te volgen.

Zondag 31 maart tussen 12u en 17u kunt u een gratis proefles volgen op de Open dag van tennisvereniging De Delftse Hout en kunt u gelijk de sfeer proeven op deze gezellige vereniging!

Voor meer informatie en aanmelden voor een proefles mail naar: fabian@tennistops.nl

TENNISSPECIFIEKE CONDITIETRAINING, april - september 2019

Wanneer: Elke woensdag (m.u.v. vakanties)

Voor wie en hoe laat: Jeugd 17.10u - 18.05u en (jong-) volwassenen 20u - 21u.

Locatie: Tennispark De Delftse Hout

Tijdens deze conditietrainingen wordt er gelet op de tennis specifieke conditie.

Basis uithoudingsvermogen in combinatie met snelheid, kracht in combinatie met lenigheid en beweeglijkheid. Dit alles coördinatief en technisch juist kunnen uitvoeren.

Daarnaast worden de psychische eigenschappen getraind zoals motivatie, doorzettingsvermogen, concentratie, harding en verdraagzaamheid.

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

Stuur een mail naar: fabian@tennistops.nl



Voor de winterperiode zijn er verschillende opties om bij ons te lessen:

- **8 starterslessen op de buitenbanen van tennispark De Delftse Hout.**
- **De hele winter tennises in de tennishal van tennispark De Delftse Hout.**
- **8 Najaarstennislessen op de buitenbanen van tennispark De Delftse Hout.**
- **De hele winter Tennises op de buitenbanen van De Delftse Hout en/of sportpark Brasserskade.**

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 2017 t/m 31 maart 2018
- Wij geven 6 dagen in de week tennises:
Maandag t/m vrijdag tussen 9:00 en 23:00 uur. Zaterdag tussen 8:00 - 14:00 uur

De wintertraining in de tennishal van tennispark De Delftse Hout is alleen voor leden die competitie spelen.

Speelt u geen competitie, kunt u terecht bij ons op de buitenbanen op De Delftse Hout of de buitenbanen van sportpark Brasserskade.

Niet leden kunnen alleen les volgen op Sportpark Brasserskade (de 8 kennismakingsstarterslessen kan je wel volgen op buitenbanen van De Delftse Hout.

[DIRECT INSCHRIJVEN VOOR DE TENNISLESSEN, KLIK HIER](#)

8 STARTERSLESSEN OP DE BUITENBANEN VAN TENNIS PARK DE DELFTSE HOUT.

Ben je **ouder dan 17 jaar** en wil je ervaren of tennis wat is voor jou geef je dan nu op voor de 8 starterslessen **voor maar €65,-**.

Ben je 60+, dan hebben we een speciale aanbieding: 8 lessen (overdag) **voor maar €60,-** met na afloop een lekker bakje koffie of thee.

De tennisles is buiten op de gravelbanen.
Zorg voor goed schoeisel en sportkleding.
Rackets zijn te leen bij de trainer.
We starten vanaf 1 oktober.

Geef je op door een mailtje te sturen naar:

fabian@tennistops.nl

met de volgende gegevens: Naam, adres, tel.nrs., geboortedatum, welke dagen en tijden je beschikbaar bent.

WINTER TENNISLES IN DE HAL VAN TENNISPARK 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 eerder op de avond of overdag of juist later op de avond beschikbaar bent. Lukt dit niet voor je, dan is de kans aanwezig dat je niet geplaatst kan worden en zijn in ieder geval de lessen duurder.

Geef duidelijk aan op de inschrijfpagina bij overige opmerkingen (laatste vraag) wanneer u alleen tijdens de goedkopere tarieven wilt lessen.

GROEPSGROOTTE EN TARIEVEN O.B.V. 16 LESSEN	Start tennisles Ma t/m Vrij 8:00 - 15:45 uur	Start tennisles Ma t/m Vrij 16:00 - 18:45 uur en vanaf 21:30 uur	Start tennisles Ma t/m Vrij 19:00 - 21:15 uur en in het weekend
Groep van 8 (2 trainers op 2 banen)	€ 160,-	€ 170,-	€ 192,-
Groep van 6 op 1 baan	€ 107,-	€ 114,-	€ 128,-
Groep van 5 op 1 baan	€ 128,-	€ 136,-	€ 154,-
Groep van 4 op 1 baan	€ 160,-	€ 170,-	€ 192,-
Groep van 3	€ 214,-	€ 227,-	€ 256,-
Groep van 2	€ 320,-	€ 340,-	€ 384,-
Groep van 2 (half uur)	€ 160,-	€ 170,-	€ 192,-
Privés	€ 640,-	€ 680,-	€ 768,-
Privés (half uur)	€ 320,-	€ 340,-	€ 384,-
Privés los (per keer, excl. baanhuur)	€ 42,-	€ 44,-	€ 49,-

[DIRECT INSCHRIJVEN VOOR DE WINTERLESSEN, KLIK HIER](#)

(je kan ook voor je gehele lesgroep inschrijven, scheelt weer werk voor je trainingsmaatjes ;)

NAJAARS TENNISLESSEN (8 KEER) OP DE BUITENBANEN VAN TENNISPARK DE DELFTSE HOUT

Wilt u zolang mogelijk buiten op de gravelbanen tennisles blijven volgen? Dat kan van 1 oktober t/m eind november (zolang het weer het toelaat). Vanaf 1 dec. gaat de verlichting niet meer aan. We gaan uit van 8 lessen, maar het kan zijn dat we deze lessen niet halen vanwege het weer. In dit geval worden de resterende lessen op Sportpark Brasserskade gegeven.

Privélessen buiten per keer afspreken kan ook.

NAJAAR 2019 BUITENBANEN DDH	8 LESSEN (INCL. BAANHUUR)
Groep van 6	€ 64,-
Groep van 5	€ 76,-
Groep van 4	€ 96,-
Groep van 3	€ 128,-
Groep van 2	€ 184,-
Privés	€ 368,-
Tennisles los (per keer)	€ 50,-

[DIRECT INSCHRIJVEN VOOR DE NAJAARSLESSEN, KLIK HIER](#)

WINTER TENNISLES OP DE BUITENBANEN VAN TENNIS PARK DE DELFTSE HOUT EN/OF SPORTPARK BRASSERSKADE

Wilt u heel de winter buiten tennisles blijven volgen? Dat kan van 1 oktober 2019 t/m eind maart 2020 op sportpark Brasserskade.

We beginnen eventueel op de buitenbanen van de Delftse Hout om vanaf december de lessen te vervolgen op Sportpark Brasserskade.

We gaan uit van 16 lessen, maar het kan zijn dat we deze lessen niet halen vanwege het weer. Of dat we met het gunstige weer meer lessen halen. In beide gevallen worden de resterende lessen verrekend.

Privélessen buiten per keer afspreken kan ook.

PROEFLES PROBEREN

Ben je geïnteresseerd in ons aanbod? En begint het tennissen te kriebelen?

Wij bieden de mogelijkheid om een proefles te volgen op de vrijdagavond voor 5 euro!

Meer informatie, bel of mail naar: fabian@tennistops.nl

TENNISSPECIFIEKE CONDITIETRAINING, WINTER 2018 - 2019

Elke woensdagavond van 20u tot 21u (onder voorbehoud)
Verzamelen op Tennispark De Delftse Hout

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

