

# 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 periode vanaf april 2022 zijn er verschillende opties om bij ons te lessen:

**8 ‘MAAK KENNIS MET TENNIS’ lessen op de banen van De Delftse Hout.**

- **15 reguliere tennislessen op de buiten- en/of binnenbanen.**
- **Privélessen en groepslessen per keer afspreken of voor een kortere periode.**
- **Proefles proberen**
- **Tennis specifieke conditietrainingen.**
- **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 2021 t/m 30 september 2021.
- 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 in de weekenden en op doordeweekse avonden tussen 19u en 21.30u proberen we meer 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 en de extra coronamaatregelen

[Algemene voorwaarden tennislessen incl. extra coronaregels Tennistops.](#)

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

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 ‘MAAK KENNIS MET TENNIS’ LESSEN OP DE BANEN VAN TENNISPARK DE DELFTSE HOUT.**

Vanwege de drukte in het aantal leden hebben we voor nieuwe leden een ledenstop met uitzondering de jeugd en nieuwe leden die alleen overdag kunnen en willen tennissen.

Voor deze potentiële nieuwe leden hebben we een aanbieding voor 8 lessen (doordeweeks tussen 8:00u – 17:00u) **voor maar €80,-**.

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 2022.

Schrijf je later in dan graag mailen naar: [fabian@tennistops.nl](mailto: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](mailto:fabian@tennistops.nl)

## 15 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.

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

| <b>GROEPSGROOTTE EN<br/>TARIEVEN O.B.V. 15<br/>LESSEN</b> | <b>Start tennises Ma<br/>t/m Vrij<br/>8:00 - 15:45 uur</b> | <b>Start tennises Ma<br/>t/m Vrij<br/>16:00 - 18:45 uur en<br/>vanaf 21:30 uur</b> | <b>Start tennises Ma<br/>t/m Vrij<br/>19:00 - 21:15<br/>uur en in het<br/>weekend</b> |
|---|--|--|---|
| <b>Groep van 7-9 (2 trainers op 2 banen)</b>              | € 165,-  | € 180,-  | € 200,-   |
| <b>Groep van 7-9 op 2 banen</b>                           | € 125,-  | € 130,-  | € 150,-   |
| <b>Groep van 6 op 1 baan</b>                              | € 120,-  | € 126,-  | € 142,-   |
| <b>Groep van 5 op 1 baan</b>                              | € 142,-  | € 147,-  | € 168,-   |
| <b>Groep van 4 op 1 baan</b>                              | € 175,-  | € 190,-  | € 210,-   |
| <b>Groep van 3</b>  | € 230,-  | € 245,-  | € 278,-   |
| <b>Groep van 2</b>  | € 346,-  | € 367,-  | € 409,-   |
| <b>Groep van 2 (half uur)</b>                             | € 175,-  | € 190,-  | € 210,-   |
| <b>Privés</b>   | € 690,-  | € 729,-  | € 808,-   |
| <b>Privés (half uur)</b>                                  | € 350,-  | € 380,-  | € 420,-   |
| <b>Privés los uur / halfuur<br/>(per keer)</b>            | € 47,- / € 24,-  | € 50,- / 26,-  | € 54,- / € 28,-   |

[Direct naar de inschrijfpagina klik hier](#)

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

Stuur dan een mailtje naar [fabian@tennistops.nl](mailto:fabian@tennistops.nl) met namen en mailadressen van je trainingsgroepje.

---

## **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.

| <b>tennislessen per keer<br/>2022 op DDH</b> | <b>Start tennisles<br/>Ma t/m Vrij<br/>8:00 - 15:45<br/>uur</b> | <b>Start tennisles<br/>Ma t/m Vrij<br/>16:00 - 18:45<br/>uur en<br/>vanaf 21:30<br/>uur</b> | <b>Start tennisles<br/>Ma t/m Vrij<br/>19:00 - 21:15<br/>uur en in het<br/>weekend</b> |
|--|---|---|--|
| <b>Groep van 6</b>                           | € 8,50  | € 9   | € 10   |
| <b>Groep van 5</b>                           | € 10  | € 10,50   | € 11,50  |
| <b>Groep van 4</b>                           | € 12,-  | € 13,-  | € 14,-   |
| <b>Groep van 3</b>                           | € 16,-  | € 17,-  | € 18,50  |
| <b>Groep van 2 uur/ halfuur</b>              | € 23,50/ €12,-  | € 25,- / €13,-  | € 27,- / €14,-   |
| <b>Privés uur/ halfuur</b>                   | € 47,- / € 24,-   | € 50,- / € 26,-   | € 54,- / € 28,-  |

[Direct naar de inschrijfpagina klik hier](#)

---

## **PROEFLES PROBEREN**

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

Wij bieden de mogelijkheid om op voor 10 euro een proefles te volgen.

Jaarlijks organiseren we op de laatste zondag van maart een Open dag op tennisvereniging De Delftse Hout en wanneer deze door kan gaan (ondanks de coronamaatregelen) kunt u meedoen aan een gratis proefles en gelijk de sfeer proeven op deze gezellige vereniging!

Voor meer informatie en aanmelden voor een proefles mail naar: [fabian@tennistops.nl](mailto:fabian@tennistops.nl)

---

## **TENNISSPECIFIEKE CONDITIETRAINING, april - september 2022**

Wanneer: Dinsdags (m.u.v. vakanties)

(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](mailto:fabian@tennistops.nl)

## TENNISLESSEN OP DE BUITENBANEN VAN SPORTPARK BRASSERSKADE

Wilt u buiten op kunstgras tennissen, maar geen lid worden? Dat kan vanaf 1 april 2022 op sportpark Brasserskade.

Wil je wekelijks les gaan we uit van 15 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.

| <b>GROEPSGROOTTE<br/>EN TARIEVEN<br/>jeugd en volwassenen<br/>2021</b> | <b>Jeugd<br/>15 lessen<br/>(onder de 17 jaar op<br/>1 jan. 2021)</b> | <b>Volwassenen<br/>15 lessen<br/>(boven de 17 jaar op<br/>1 jan. 2021)</b> | <b>Tennisles per keer<br/>jeugd /<br/>volwassenen</b> |
|--|--|--|---|
| <b>Groep van 6 op<br/>1 baan</b>                                       | € 168,-  | € 195,-  | € 11,50 / € 14,-                                      |
| <b>Groep van 5 op<br/>1 baan</b>                                       | € 200,-  | € 230,-  | € 14,- / € 16,-                                       |
| <b>Groep van 4 op<br/>1 baan</b>                                       | € 240,-  | € 280,-  | € 17,- / 19,-   |
| <b>Groep van 3</b>   | € 315,-  | € 365,-  | € 22,- / € 25,-                                       |
| <b>Groep van 2</b>   | € 470,-  | € 540,-  | € 33,- / € 37,-                                       |
| <b>Groep van 2<br/>(half uur)</b>                                      | € 240,-  | € 280,-  | € 18,- / € 20,-                                       |
| <b>Privés</b>  | € 940,-  | € 1040,-   | € 63,- / € 70,-                                       |
| <b>Privés (half uur)</b>   | € 480,-  | € 550,-  | € 36,- / € 40,-                                       |

Meer informatie? Mail naar [fabian@tennistops.nl](mailto:fabian@tennistops.nl)

---