

ONLINE AUSGABE

VDT TENNIS

03/2025

DAS FACHMAGAZIN FÜR ERFOLGREICHE TENNISLEHRERINNEN UND TENNISLEHRER

Der VDT für Experten



VDT24
24-Stunden Treffpunkt und Fortbildung für Tennislehrer/innen und Trainer/innen

Future Heroes II

„Von der Pubertät zum Tennisprofi“

3. bis 4. Januar 2026
im Hotel Bredenev in Essen
Informationen unter info@vdt-tennis.de

Unsere Referenten und unser Special Guest: Sascha Bajin

Hans Eckner Carsten Lemke Dr. Axel Niemöller Ulrich Wittkämper

VDT
AUSBILDUNG

zum/zur staatlich geprüften Tennislehrer:in
im Auftrag der Staatskanzlei des Landes NRW

Ausbildung in Essen durch erfahrene Dozent:innen
Wissenschaftlich fundiert & praxisorientiert
Spaß, Leidenschaft, Kompetenz
Jobchancen weltweit

DUNLOP TRAINER

SPORTLAND. NRW

Deine Zukunft im Tennissport beginnt hier
Jetzt bewerben und Teil der VDT-Community werden!

Die Premiumpartner des VDT e.V. 2025:

DUNLOP **DEIN AUTO. DEIN ABO.** Athletic Sport Sponsoring **HEAD**

Der VDT für neue Trainerprofis



Die Premiumpartner des VDT e.V. 2025:



DEIN AUTO. DEIN ABO.
Athletic Sport Sponsoring



www.vdt-tennis.de

VDT24

24-Stunden Treffpunkt und Fortbildung
für Tennislehrer/innen und Trainer/innen

Future Heroes II

3. bis 4. Januar 2026
im Hotel Bredeney
in Essen

„Von der Pubertät
zum Tennisprofi“

Informationen unter
info@vdt-tennis.de



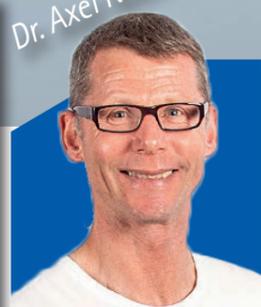
Unsere Referenten
und unser Special Guest: Sascha Bajin

Hans Eckner

Carsten Lemke

Dr. Axel Niemöller

Ulrich Wittkämper



Peter Schuster
VDT-Präsident

Future Heroes II

„Von der Pubertät
zum Tennisprofi“

Liebe Kolleginnen,
liebe Kollegen,

VDT 24 is back. Im Jahr 2024 schlug unsere Fortbildung wie eine Granate ein. Fast 100 Teilnehmer gaben den richtigen Rahmen für eine Veranstaltung, wie wir sie so lange nicht mehr hatten. Jeder, wirklich jede und jeder waren begeistert. Natürlich war die Resonanz bestens auf die Vorträge unseres VDT Kreativteams. Die Begeisterung wurde aber grenzenlos bei dem Vortrag und der Fragestunde mit Sascha Bajin. Das hatte niemand so erwartet. Sascha hat aus seiner Arbeit und seinem Leben erzählt, wie man es von Spitzencoaches selten erlebt. Man konnte wirklich spüren, dass er sich immer noch mit seinen Kolleginnen und Kollegen im VDT verbunden fühlt. Besten Dank dafür noch einmal an dieser Stelle.

Nun kommt Future Heroes II und wird die Themen ansprechen, die sich im Nachwuchs-training immer als sehr schwierig herausstellen: Wie schaffen wir es, die Kinder an das Profitennis heranzuführen. Hier verlieren wir

viel zu viele Kinder. Das hat natürlich auch etwas damit zu tun, dass der Platz da oben sehr eng ist. Kinder aus fast 200 Ländern kämpfen um diese Positionen. Gerade da wird es wichtig, auch immer wieder neue Wege zu gehen, damit alle unsere Kinder ihr höchstes Potential abrufen lernen. Wir wollen euch zeigen, wie das geht.

Hans Eckner, Carsten Lemke und sein Team werden euch auch bei dieser Veranstaltung zu begeistern wissen und ich empfehle: Meldet euch gleich jetzt an. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Denkt an den Frühbucherrabatt.

Ihr
Peter Schuster
VDT Präsident



Veranstaltungsort



Veranstaltungsort & Hotel: Hotel Bredeney
Theodor-Althoff-Straße 5 · 45133 Essen

www.hotel-bredeney.de · reservations@hotelbredeney.de
Telefon 0201-769 1136

Preise pro Übernachtung inkl. Frühstück:
Einzelzimmer: 78,00 Euro · Doppelzimmer: 92,00 Euro

Bitte nehmen Sie die Zimmerreservierung
unter dem Stichwort VDT selbst vor!

Eine Erhöhung der Preise bis 2026 ist möglich

Seminargebühren

(inkl. Abendbuffet & Fotoshooting):

- 189 Euro pro Person
- 239 Euro pro Person für Nichtmitglieder

Frühbucher bis 15.11.2025:
minus Euro 20,-

Anmeldungen über:
info@vdt-tennis.de
oder in der Geschäftsstelle:
Telefon: 0201 – 66 00 58

Die Veranstaltung ist vom VDT
als Lizenzverlängerung und vom
TVN als Fortbildung für C- und
B- Trainer anerkannt.

Future Heroes II

Programmablauf VDT24 2026 „Von der Pubertät zum Tennisprofi“ Samstag, 3. Januar 2026

Ort: Hotel Bredene	Begrüßungsvitamine und kollegialer Austausch
13.00 Uhr VDT24	FOTOSHOOTING auf dem roten Teppich
Roßdeutscher	
14.00 Uhr Schuster/Eckner	Eröffnung
VDT24	VDT Challenge 2026
14.30 Uhr Eckner	Tennis Heroes – „Von der Pubertät zum Tennisprofi“ Einführung in das Thema
16.00 Uhr VDT24	kleiner Wachkaffee
16.30 Uhr Dr. Niemöller	Athletiktraining in der Pubertät
17.45 Uhr Wittkämper	Techniktraining in der Pubertät
19.00 Uhr VDT24	Abendessen
20.30 Uhr Lemke	So trainieren Jugendliche in Deutschland heute wirklich
21.45 Uhr VDT24	VDT Challenge 2026
22.00 Uhr VDT24	Treffpunkt zur Nacht



Sonntag, 4. Januar 2026

00.00 Uhr VDT24	Treffpunkt zur Nacht und gute Nacht
08.00 Uhr VDT24	Frühstück für Hotelschläfer
09.00 Uhr VDT24	VDT Challenge 2026
09.15 Uhr Sascha Bajin	Tennisunterricht im Weltklassesport mit Jugendlichen – Einführung, Fragerunde und Diskussionsrunde (Live oder per Videoschaltung)
11.30 Uhr VDT24	kleiner Wachkaffee
11.45 Uhr Eckner	Kleine Anleitung für Tenniseltern
12.30 Uhr VDT24	Abschlussgespräch und Diskussion mit dem Lehrteam der Veranstaltung: Eckner, Lemke, Niemöller, Wittkämper
12.45 Uhr VDT24	VDT Challenge 2026 Finale
13.00 Uhr VDT24	Tschüss

(Änderungen im Ablauf oder bei den einzelnen Inhalten des Seminars bleiben vorbehalten.)

Am Samstag haben alle Teilnehmer:innen die Möglichkeit, ein tolles Foto von sich auf dem roten Teppich vor unserer VDT Wand anfertigen zu lassen. In den Challenges haben alle Teilnehmer:innen die Möglichkeit, ihr Tenniswissen zu überprüfen und kämpfen gegeneinander um tolle Preise unserer Premiumpartner und Sponsoren. Am Samstag um 19.00 treffen sich alle Teilnehmer:innen zu einem gemeinsamen Abendbuffet (im Teilnehmerpreis inbegriffen) im Hotel Bredene. Mit der Anmeldung gestatten alle Teilnehmer:innen dem VDT, Fotos von der Veranstaltung und den Teilnehmern für eigene VDT Zwecke zu benutzen.

Die Referenten VDT24 2026



Hans Eckner

- staatl. gepr. Tennislehrer
- DTB-A-Trainer
- Leiter der staatlichen VDT-Tennislehrer-ausbildung
- Dipl. Psychologe
- Psychotherapeut für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
- VDT-Vizepräsident



Ulrich Wittkämper

- Dipl.-Trainer Tennis
- Mitglied im Lehrteam VDT und TVN
- und viele Jahre Mitglied im Lehrteam des DTB
- Dipl.-Ingenieur
- Dipl.-Sportlehrer



Carsten Lemke

- staatl. gepr. Tennislehrer
- DTB-A-Trainer
- Mitglied im Lehrteam VDT und TVN
- Bezirkstrainer TVN
- VDT-Vizepräsident



Dr. Axel Niemöller

- staatl. gepr. Tennislehrer
- Athletiktrainer DTB
- Mitglied im Lehrteam VDT
- Dr. der Sportwissenschaften
- Dipl. Sportlehrer
- Personal Trainer A-Lizenz



Lana Roßdeutscher

- Fotografin

Special Guest:



Naomi Osaka und Sascha Bajin

Unser Special Guest Sascha Bajin musste eine eigene sehr erfolgsversprechende Tenniskarriere leider aus familiären Gründen beenden. Danach absolvierte er beim VDT in Essen seine Ausbildung zum staatlich geprüften Tennislehrer und zog anschließend hinaus in die Welt. Er arbeitete z.B. mit Serena Williams, Caroline Wozniacki, Karolina Pliskova und vielen weiteren Top Tennisspielerinnen. Er wurde 2018 von der Women's Tennis Association zum ersten Preisträger des „Coach of the Year“-Award ausgezeichnet. 2019 brachte er Naomi Osaka an die Spitze der Damen Weltrangliste. Heute lebt und arbeitet er meistens in Miami. Aktuell trainiert Sascha Bajin die russische Tennisspielerin Diana Shnaider, die es in diesem Jahr bereits bis auf Platz 11 der Weltrangliste geschafft hat. Sascha Bajin wird uns zeigen, wie er, aufbauend auf seiner Ausbildung beim VDT, seinen Weg ins Profitennis gegangen ist und wie er sein Wissen für seine Erfolge erweiterte und modifizierte.

Die Premiumpartner des VDT e.V. 2025:



DEIN AUTO. DEIN ABO.
Athletic Sport Sponsoring





ABGEFAHREN:

Die Günstigsten im Markt.



Neuwagen
mtl. unter
350 €
schnell sichern!

Mach deinen Deal jetzt!

Schau direkt mal rein:
www.ichbindeinauto.de

DEIN AUTO. DEIN ABO.
Athletic Sport Sponsoring



Hans Eckner

VDT 24

Mit VDT 24 möchte der VDT erneut ein ganz besonderes Seminar zur Fortbildung anbieten. Zwei Jahre sind vorbei und es gibt Neues. Davon möchten wir euch überzeugen und euch neue Tools für 2026 an die Hand geben.

Deutschland hat ein tolles und erfolgreiches Jahr im Tennis hinter sich. Auf allen Ebenen konnte man sehen, dass wir eigentlich gut aufgestellt sind. Vor allem im Juniorenbereich wurden beste Ergebnisse erreicht. Was wächst da für eine Generation heran! Vielleicht gelingt es uns ja diesmal wieder, diese Jungen, aber auch die Mädchen, an die Weltspitze im Erwachsenenbereich heranzuführen. Das werden wir aber nur schaffen, wenn wir alle gemeinsam dafür arbeiten und jegliches Konkurrenzdenken hinten anstellen. Wir wussten immer, dass es in Deutschland starke Talente gibt – aber in der restlichen Welt natürlich auch. Deshalb braucht es jetzt starke Impulse, wie wir es unseren Kindern ermöglichen sich durchzusetzen. Und darum geht es ja in VDT 24 im Januar.

Natürlich sind da alle im Urlaub. Natürlich ist das die einzige Zeit im Jahr, in der wir wegfahren können. Natürlich will die Familie, dass wir jetzt zuhause sind. Natürlich kostet das nach Weihnachten etwas Geld. Aber vielleicht brauchen euch gerade jetzt eure Schüler. Vielleicht hilft da ein einziger Impuls für den Erfolg. Einen anderen Termin haben wir nicht!

Übrigens können, wie ihr vielleicht gesehen habt, natürlich auch Gäste am VDT 24 teilnehmen. Vielleicht habt ihr ja super Talente, deren Eltern vielleicht Interesse haben nach Essen zu kommen. Wir würden uns freuen, wenn ihr uns weiter empfehlen würdet. Und stellt euch vor, die Eltern wären begeistert – besser könnt ihr für euch als VDT Mitglieder gar nicht werden.

Also, der VDT und seine Ausbildungsstätte bieten das Beste was wir haben.

Für euch – für euren Erfolg.
Wir sehen uns.

Euer
Hans Eckner
Redaktion VDT Tennis Report

(Achso, in dieser Ausgabe gibt es keine Psychologie, da ich für die Tennisschulen etwas geschrieben habe. Ein Artikel pro Heft soll reichen.)

Inhaltsverzeichnis:

VDT24	
Future Heroes II	2
Editorial	7
Präsidium	8
VDT intern	
Verleihung der silbernen Ehrennadel	9
Wissenschaft	
Sporternährung für die Tennispraxis	
Teil 2: Proteinzufuhr	10
Tennisschulen	12
Tipp für Tennisschulen	
Ein Leben – ein Job?	14
Ausbildung	16
RV Nord	
Seminarprogramm	20
Tennisathletik	
Wechselwirkung von mentaler Stärke	
und körperlicher Leistungsfähigkeit	22
VDT Kreativ Team	
Tennistraining neu denken	24
Kollegentipps: Übungsformen	
Kollegen-Tipps von André Jethon	26

Verband Deutscher Tennislehrer (VDT) e.V.

Bundesgeschäftsstelle
Ansprechpartnerin: Frau Schoth
Hafenstraße 10
45356 Essen
Allgemeine Bürozeiten:
Montag, Mittwoch, Donnerstag
9.00 Uhr – 12.30 Uhr
Tel.: 0201/660058-59
Fax.: 0201/610991
E-Mail: info@vdt-tennis.de

Ausbildungsstätte für staatl. gepr. Tennislehrer
Ansprechpartnerin:
Frau Schmitz-Schuster
Tel.: 0201/660058
E-Mail: ausbildung@vdt-tennis.de
Montag, Donnerstag
9:00 - 12.30 Uhr

Deutsche Tennisschulen, anerkannt von DTB/VDT – VDT-TENNIS Report
Ansprechpartnerin: Frau Röhlig
Tel.: 0201/660058
E-Mail: dts@vdt-tennis.de

Montag, Mittwoch
09:00-12:30 Uhr
Vertrags- und steuerberatende Hotline
Tel.: 02102/2093-0
Dienstag 11:00-14:00 Uhr
Donnerstag 15:00-18:00 Uhr

Die Begriffe Tennislehrer und Tennistrainer werden im VDT-Tennis Report als Oberbegriffe für beide Geschlechter verstanden und stellen bei ausschließlicher Benutzung keine einseitige Bevorzugung des männlichen Geschlechts dar.

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

diese Ausgabe des VDT Tennis Reports zeigt drei bedeutende Sterne des VDTs.

Zunächst möchte ich Sie motivieren, unser Regionalseminar Nord in Timmendorf zu besuchen. Mit sehr viel Liebe und Aufwand hat Mike Dressel mit seinem Team wieder ein großartiges Seminar aufgelegt und die Ostsee ruft. Genießen Sie, vielleicht auch zusammen mit der Familie eine kurze Auszeit mit einigen persönlich bereichernden Vorträgen. Übrigens: Natürlich dürfen ihre Familienangehörigen bei Interesse auch gerne bei dem Seminar oder einzelnen Themen dabei sein – kostenfrei. Sagen Sie einfach bei der Anmeldung Bescheid.

Dann möchte ich Sie motivieren, zu unserem VDT 24 in Essen zu kommen. Hans Eckner hat mit dem Kreativteam des VDT ein spannendes Folgeseminar zusammengestellt. Ging es bei den Future Heroes vor zwei Jahren noch um die Kleinen bis zum 12. Lebensjahr, wollen wir uns nun mit der weiteren Entwicklung bis hin zum Profitennis beschäftigen. Und unser Experte für den Spitzenbereich wird sich von Australien wieder dazuschalten. Das und die Vorträge unseres Lehrteams werden wieder alle begeistern und dazu führen, dass Sie bei unserem Fotoshooting mit Lana Roßdeutscher noch besser ausschauen werden. Jetzt anmelden und den Frühbucherrabatt sichern.

Zuletzt möchte ich Sie motivieren, sich über unsere staatlich geprüfte Tennislehrer:innen – Ausbildung aktuell zu informieren. Vielleicht möchten Sie selbst sich noch weiterentwickeln oder ihren VDT einfach nur weiter empfehlen. Die Ausbildung ist sicherlich einmalig – auch außerhalb Deutschlands und bietet den besten Grundstock für eine hauptberufliche Tätigkeit. Da wir nur begrenzte Kapazitäten haben, sollte sich jeder Interessent früh anmelden.

Ja gut, wenn Sie dann noch die Zeit haben, die interessanten Artikel zu studieren, dann haben wir es hoffentlich geschafft Ihnen zu zeigen, was der VDT für jedes Mitglied an Leistungen bringen kann.

Ich wünsche Ihnen einen schönen Herbst.

Ihr

Peter Schuster
VDT Präsident



Das Präsidium des Verbandes Deutscher Tennislehrer VDT e.V.

Vizepräsident
Hans Eckner
Ressort: Presse,
Lehre und Ausbildung

Präsident
Peter Schuster

Vizepräsident
Dr. Klaus-Peter Walter
Ressort:
Haushalt und Finanzen

Vizepräsident
Carsten Lemke
Ressort: Sport,
Marketing und Werbung

Verleihung der silbernen Ehrennadel



Hans-Jürgen Brinckmann

Er ist im Bayrischen Wald zu Hause und hat uns freundlicherweise eine kurze, dennoch aussagekräftige Antwort zu unserer Frage „Warum es schön ist, Tennis zu spielen“ zukommen lassen: „Tennis Trainer zu sein ist eine tolle Möglichkeit, fit zu bleiben und dabei noch soziale Kontakte zu pflegen.“

Herzlichen Glückwunsch zur silbernen Ehrennadel

Julia Strutz

Der Tennissport hat Julia Strutz bereits von Kindesbeinen an begeistert. Auf unsere – hoffentlich mittlerweile bekannte Frage – hat sie erfreulicherweise folgendes geantwortet: „Tennis hat mir sehr viele Türen geöffnet. Keine andere Sportart schafft es, so viel Spaß zu machen, deine Ausdauer zu trainieren und bis ins hohe Alter auf der

ganzen Welt Anschluss zu gewähren. Spiel- und Trainingspartner sind überall willkommen. Auch den Beruf als Tennislehrer/in kann man überall auf der Welt ausüben.“

Herzlichen Glückwunsch zur 25-jährigen VDT Mitgliedschaft



Chris Spencer

Auch Chris Spencer ist schon seit Jahrzehnten im Tennissport tätig und gab uns ebenfalls freundlicherweise folgende Antwort: „Für mich ist Tennis der schönste und beste Sport, den es gibt. Dabei trainiert man den ganzen Körper und hält ihn bis ins hohe Alter sowohl ausdauer-technisch als auch koordinativ fit. Zudem wird auch der Geist durch

regelmäßiges Schulen von Konzentration, Taktik und Mentaltraining gestärkt. Tennis bringt die Menschen zusammen, egal ob Kind oder Rentner, Anfänger oder Profispieler. In Vereinen oder Akademien – die Gemeinschaft macht es aus!“

Herzlichen Glückwunsch zur silbernen Ehrennadel

Sporternährung für die Tennispraxis

Teil 2: Proteinzufuhr

Proteine, umgangssprachlich auch Eiweiße genannt, bestehen aus Aminosäuren, von denen die neun unentbehrlichen beziehungsweise essenziellen Aminosäuren Isoleucin, Leucin und Valin (verzweigt-kettige Aminosäuren, kurz BCAA für die englische Bezeichnung Branched-Chain Amino Acids) sowie Lysin, Histidin, Methionin, Phenylalanin, Tryptophan und Threonin vom Körper nicht selbst synthetisiert werden können und daher über die Ernährung zugeführt werden müssen. Proteine sind von zentraler Bedeutung für den Strukturstoffwechsel und somit für den Aufbau und Erhalt verschiedener Gewebe wie Muskelgewebe, Bindegewebe (z. B. Sehnen und Bänder) und Stützgewebe (z. B. Knochen). Sie gehören – neben Kohlenhydraten, Fetten und Wasser – zu den Makronährstoffen, da der Körper sie im Gegensatz zu Mikronährstoffen (Vitamine und Mineralstoffe) in vergleichsweise großen Mengen benötigt. Im Sport spielt die Verfügbarkeit von Proteinen eine entscheidende Rolle, da sie die Muskelproteinbiosynthese fördert und somit Muskelmasse und Muskelkraft, Körperzusammensetzung, Immunkompetenz und Muskelregeneration in der Nachbelastungsphase positiv beeinflusst.

Im Hinblick auf die Proteinzufuhr befasst sich die Sporternährungswissenschaftliche Literatur insbesondere mit Fragen zur optimalen Menge, zur Art, zur Häufigkeit und zum Zeitpunkt der Aufnahme. So empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) in Anlehnung an die Vorgaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) für gesunde Erwachsene eine tägliche Proteinzufuhr von 0,8 bis 1,0 g pro Kilogramm Körpergewicht – deutlich weniger als für sportlich aktive Personen. Für Tennisspielerinnen und -spieler wird in der Fachliteratur eine tägliche Zufuhrmenge von etwa 1,2 bis 1,8 g pro Kilogramm Körpermasse empfohlen. Damit soll vor allem die gesteigerte Muskelproteinbiosynthese infolge körperlicher Belastung unterstützt werden. In speziellen Situationen – etwa zum Erhalt der fettfreien Masse während Phasen gezielter Energieeinschränkung

(z. B. zur Reduktion von Fettmasse), bei Immobilisierung oder Rehabilitation nach Verletzungen sowie während besonders anstrengender Belastungsphasen (z. B. Trainingslager oder Turniere) oder im Rahmen gezielten Muskelaufbautrainings – liegt die empfohlene Proteinzufuhr sogar bei 2,2 bis 2,4 g pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag (g/kg/d).

Neben konkreten Hinweisen zur Zufuhrmenge enthalten aktuelle evidenzbasierte Positionspapiere weitere Hinweise und Empfehlungen zur Proteinzufuhr. Dazu zählen das Papier einer Arbeitsgruppe zur Sporternährung im Tennis (Vicente-Salar et al., 2025), initiiert von ITF (International Tennis Federation), WTA (Women's Tennis Association) und ATP (Association of Tennis Professionals), sowie das der International Society of Sports Nutrition (Jäger et al., 2017). Diese Hinweise und Empfehlungen lassen sich wie folgt zusammenfassen:

- Sowohl körperliche Aktivität, insbesondere Krafttraining, als auch die Proteinzufuhr selbst stimulieren die Muskelproteinbiosynthese und wirken synergistisch.
- Für die Aufrechterhaltung einer positiven Muskelproteinbilanz reicht eine Proteinzufuhr im Bereich von 1,2 bis 1,8 g/kg/d für die meisten Tennisspielerinnen und -spieler aus.
- In besonders anstrengenden Belastungsphasen, im Rahmen gezielten Muskelaufbautrainings und/oder bei Immobilisierung oder Rehabilitation nach Verletzungen kann eine höhere Proteinzufuhr von 2,2 bis 2,4 g/kg/d empfohlen werden.
- Obwohl es kaum aktuelle Daten zur Proteinzufuhr im Leistungstennis gibt, zeigt die sportpraktische Erfahrung mit Leistungssportlerinnen und -sportlern verschiedener Spilsportarten, dass die empfohlenen Zielwerte hinsichtlich der Zufuhrmenge in der Regel durch die hohe Energiezufuhr bei gleichzeitig



Prof. Dr. Thimo Wiewelhove

gezielter Lebensmittelauswahl erreicht werden.

- Empfehlungen zur optimalen Proteinaufnahme pro Mahlzeit mit dem Ziel der Maximierung der Proteinbiosynthese sind uneinheitlich, belaufen sich aber im Schnitt auf etwa 0,25 bis 0,40 g qualitativ hochwertiges Protein pro kg Körpergewicht oder auf eine absolute Zufuhrmenge von 20 bis 40 g pro Mahlzeit, wobei idealerweise mindestens 0,7 bis 3,0 g Leucin enthalten sein sollten.
- Qualitativ hochwertiges Protein zeichnet sich durch eine hohe biologische Wertigkeit aus (d. h. wie gut der menschliche Körper die Proteine in körpereigenes Protein umwandeln kann). Es enthält größere Mengen aller essenziellen Aminosäuren, einschließlich Leucin, das als Signalgeber für die Muskelproteinbiosynthese wirkt.
- Tierische Proteinquellen – hierzu zählen primär Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier und Milchprodukte – gelten aufgrund des günstigen Aminosäureprofils als biologisch hochwertig und eignen sich daher besonders gut zur Erreichung der empfohlenen Zufuhrmengen.
- Pflanzliche Lebensmittel haben eine geringere biologische Wertigkeit, lassen sich aber geschickt kombinieren (z. B. Reis mit Bohnen, Mais mit Bohnen, Vollkornbrot mit Linsensuppe, Reis mit Tofu, Vollkornnudeln mit Sojaschnetzel, Hummus mit Tahini, Vollkornbrot mit Erdnussmus, Haferflocken mit Kürbisk-

ernen, Quinoa mit schwarzen Bohnen), sodass die biologische Wertigkeit ansteigt. Auch bei vegetarischer oder veganer Ernährungsweise kann – insbesondere dann, wenn Proteinmengen am oberen Ende der empfohlenen Spanne konsumiert werden – der Proteinbedarf problemlos gedeckt werden. Dabei zählt Tofu zu den biologisch wertigsten und zugleich am besten verträglichen pflanzlichen Proteinquellen.

- Aktuelle Befunde zeigen außerdem, dass eine rein pflanzenbasierte Proteinzufuhr die für Muskelwachstum und Kraftsteigerung notwendige Proteinbiosynthese ausreichend stimuliert.
- Grundsätzlich gilt: Biologisch hochwertige Proteine sollten über den ganzen Tag verteilt alle 3 bis 4 Stunden konsumiert werden. Insbesondere während anstrengender Trainings- und Wettkampfphasen oder immer dann, wenn eine hohe Proteinzufuhr erforderlich ist (siehe oben), kann es von Vorteil sein, die Proteinzufuhr sogar auf bis zu 6 Mahlzeiten oder Snacks am Tag zu verteilen.

Praxistipp:

Bestehen Unsicherheiten hinsichtlich der Proteinzufuhr oder der Nährstoffgehalte verschiedener Lebensmittel, kann Ernährungstracking mit einer geeigneten App (z. B. Yazio, MyFitnessPal, Fddb, Cronometer) sinnvoll sein. Es sollte jedoch nicht dauerhaft durchgeführt werden, da langfristiges Tracking gestörtes Essverhalten oder sogar Essstörungen begünstigen kann. Eine punktuelle Erfassung über wenige Tage – etwa während intensiver Trainings- oder Wettkampfphasen oder zur Auffrischung des Ernährungsverhaltens – ist ausreichend. Ernährungstracking unterstützt dabei, das eigene Ernährungsverhalten zu reflektieren, realistisch einzuschätzen und gezielt zu optimieren. Gleichzeitig fördert es das Verständnis für die Nährstoffzusammensetzung verschiedener Lebensmittel und erleichtert so die Auswahl geeigneter Produkte für eine bedarfsgerechte Proteinzufuhr.

- Einen optimalen Zeitpunkt für die Proteinaufnahme im Tagesverlauf – etwa unmittelbar nach Training oder Wettkampf – existiert nicht. Der anabole Effekt körperlicher Belastung hält mindestens 24 Stunden an und nimmt erst allmählich ab, sodass eine Proteinzufuhr zu jedem Zeitpunkt sinnvoll ist.
- Ein besonderer Zeitpunkt könnte jedoch die Phase vor dem Schlafengehen sein: Wird vor dem Schlafengehen noch einmal 20 bis 40 g Caseinprotein eingenommen, erhöht sich die nächtliche Muskelproteinbiosynthese. Caseinprotein wird langsam verdaut, was eine langanhaltende Freisetzung von Aminosäuren in den Blutkreislauf zur Folge hat. Dies macht Caseinprotein zu einer idealen Proteinquelle für Situationen, in denen eine konstante Versorgung mit Aminosäuren über einen längeren Zeitraum – wie während des Schlafs – angestrebt wird.
- Grundsätzlich können Tennisspielerinnen und -spieler unabhängig vom Spielniveau ihren täglichen Proteinbedarf durch den Verzehr von Vollwertnahrung in ihrer natürlichen

Matrix decken. In der Trainings- und Wettkampfpraxis stellen jedoch Faktoren wie Appetitmangel, Verträglichkeit, Magen-Darm-Beschwerden, eingeschränkter Zugang zu geeigneten Lebensmitteln am Trainings- oder Wettkampfort oder ein sehr voller Terminplan Herausforderungen dar. In solchen Fällen können Proteinpräparate und flüssige Trinkmahlzeiten eine sinnvolle Alternative oder Ergänzung sein – vorausgesetzt, es wird streng auf das Risiko von Verunreinigungen, einschließlich verbotener Substanzen auf der Liste der Welt-Anti-Doping-Agentur, geachtet.

Literatur:

Jäger, R., Kerksick, C. M., Campbell, B., I., Cribb, P. J., Wells, S. D., Skwiat, T. M., Purpura, M., Ziegenfuss, T. N., Ferrando, A. A., Arent, S. M., Smith-Ryan, A., Stout, J. R., Arciero, P. J., Ormsbee, M. J., Taylor, L. W., Wilborn, C. D., Kalman, D. S., Kreider, R. B., Willoughby, D. S., Hoffman, J. R., Krzykowski, J. L. & Antonio, J. (2017). International Society of Sports Nutrition Position Stand: Protein and Exercise. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 14(20). <https://doi.org/10.17615/qy7h-6m79>

Vicente-Salar, N., Crespo Celda, M., Pluim, B. M., Fernández-Fernández, J., Stroia, K., Ellenbecker, T., Sanz, D., Del Coso, J., Moreno-Pérez, V., Hainline, B., López-Samanes, Á., LaRoche, J., Parker-Simmons, S., van Reijen, M., Reid, M., Duffield, R., Girard, O., Love, P., Broad, E., Halson, S., Ruiz-Cotorro, A., Sanz-Quinto, S., Ruiz-Cotorro Jr, Á., Sánchez Pay, A. & Burke, L. M. (2025). International Tennis Federation, Women's Tennis Association, and Association of Tennis Professionals Expert Group Statement on Nutrition in High-Performance Tennis. Current Evidence to Inform Practical Recommendations and Guide Future Research. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, Ahead of Print. <https://doi.org/10.1123/ijnsnem.2025-0001>



4 Jörg Hilpert
www.tcellerbek.de
7 Rainer Becker
www.rainerbecker-tennis.de
10 Viktor Szöke
kontakt@tennisschule-sozke.de



12 Boris Franke
www.vereinsschule.de
13 Oliver Selbach
www.DTS-TENNIS.de
26 Bertrand Kaus
Mobil 0172/6993060



30 Marc Schmeiler
www.tennisschule-schmeiler.de
31 Oliver Heide
www.easy-tennis.de
37 Alexander Raschke
www.tennis-raschke.de



44 Anastas Naydenov
anastas_sports@yahoo.com
48 Christian Langes
www.tannenhof.com
49 Vilislav Vassilev
www.tennisschule-willi.de



52 Csaba Gyula Szabó
esztagar.katalin@googlegmail.com
56 Marcelo Matteucci
www.pct-tennisacademy.com
58 Bernd Ochsenberger
www.zischka.at
63 Andreas Krey
www.tennisschulesweetpot.de



70 Bodo Richter
info@patennis.de
75 Michael Lingner
www.tsrl.de
76 Stefan Schneider
www.tennisschuleschneider.de



16 David Pieters / Theo Schwieren
www.thema-tennisschule.de



18 Waldemar & Martin Labe
www.tennisschule-labe.de



33 Andreas Schmitt/Thomas Stauch
www.tennisschule-schmitt-stauch.de



47 Andreas Rockstroh/Jens Goldmann
info@tennisschule-rundg.de



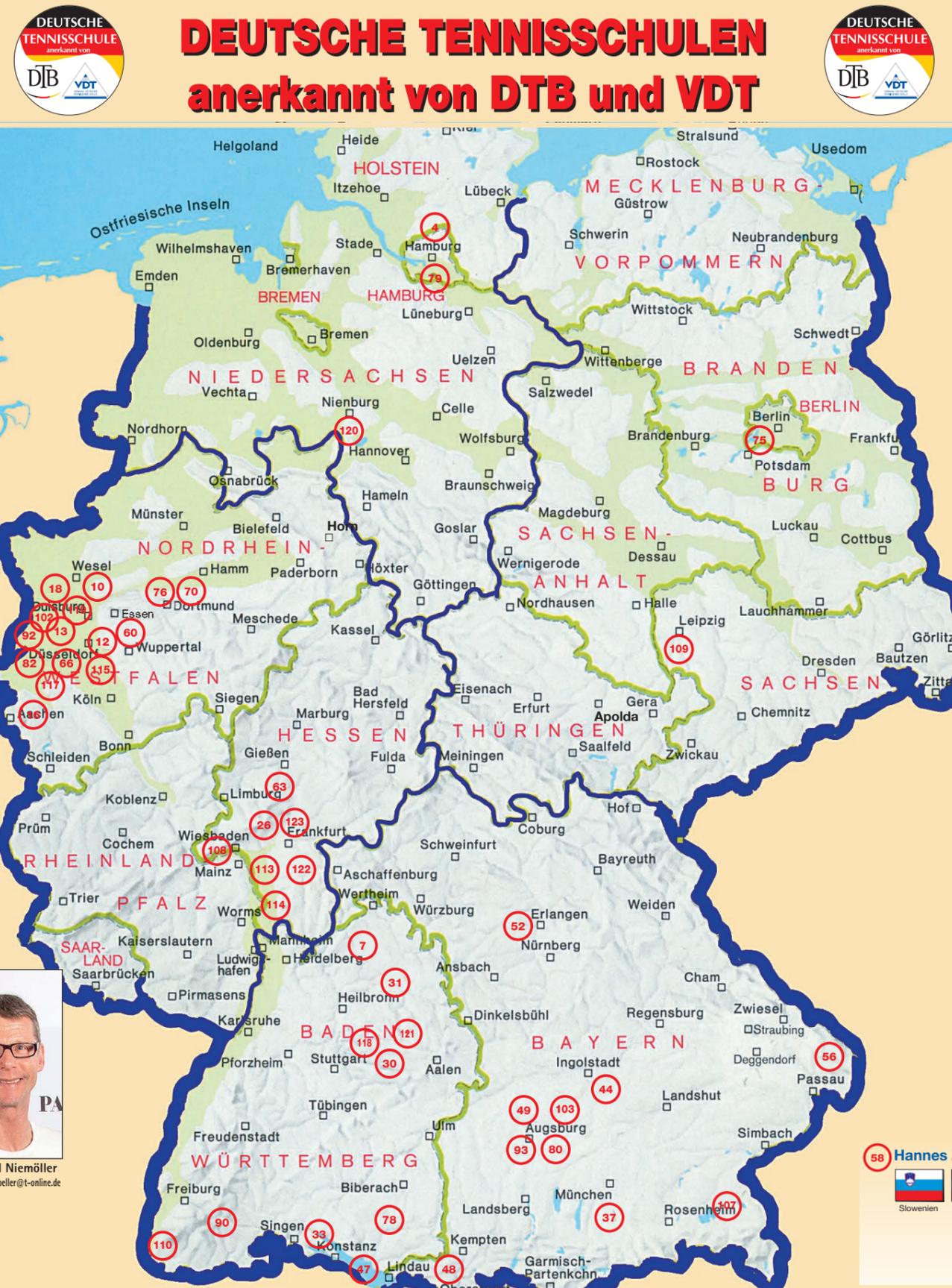
60 René Kaiser
www.artennis.de



78 Benjamin- und Philip Seiffner
www.tennisschule-seiffner.de



66 Dr. Axel Niemoeller
tennisschule.niemoeller@t-online.de



82 Kristian Lynch / Christian Lieth
www.racketmate.de



92 Nicole Gafert/Marc Wigge
info@tennisschule-rotweiss.de



103 Julia Schruff, Andreas Graf
www.tennisbase-augsburg.de



114 Alex Rauch/Uli Kraft
www.hawkeye-tennis.de



123 Peter Meiser (li.), Jochen Saße
sasse@tennis-cloud.de



124 B. Fitzon, D. Limberg, C. Schulze
www.adcourt.de



79 Torsten Kamerke
www.sportoncourt.de
80 Jiri Zavadil
jiri.zavadil@gmx.de
90 Thorsten Teichgräber
tennisschule@googlemail.com



93 Erika Heck
www.tennisschuleaugsburg.de
102 Jens Janssen
info@janssen-tennis.de
106 Sebastian Wiesinger
www.tennisschule-wiesinger.de



107 Christian Onken
www.taco-tennis.de
108 Alexander Iliev
www.tennisschuleiliev.de
109 Julia Doering
www.tennisschule-akademie-mitteldeutschland.de



110 Michael Klose
www.tennis-xacteam.com
115 Alexander Müller-Gothard
www.amg-tennis.training
117 Oliver Gaudlitz
www.olli.gaudlitz.de



118 Jiri Javorsky
www.backnang-tennis.de
119 Sigurd Bröker
www.tkm-tennis.de
120 Max Voss
www.voss-tennisschule.de

Ansprechpartnerin: Frau Röhlig
Telefon 0201/660058
www.vdt-tennis.de · dts@vdt-tennis.de

Ferientennisschulen mit DTB/VDT-Lizenz:



121 Alexander Bantel
www.alexanderbantel.de
122 Michael Hannewald
www.hannewald-reinis.com

Ein Leben – ein Job?



Hans Eckner

Ich habe das für mich naheliegendste gemacht: Ich wurde Tennislehrer, natürlich mit staatlicher Ausbildung beim VDT und einer C-, B- und A-Lizenz des DTB. Es wurden die besten 10 Jahre meines jungen Lebens. Ich habe in Essen und auf der Nordseeinsel Borkum gearbeitet, in Frankreich, in Spanien, in Österreich, in Belgien, in Holland.

Nach diesen 10 Jahren wurde ich dann sesshaft: der TC Bredeney in Essen sollte meine neue Heimat als Tennislehrer und später auch als sportlicher Leiter werden.

Und weil es mir so gut ging, reifte der Gedanke jetzt noch mehr zu lernen: Ich wollte Sportpsychologe werden. Tatsächlich bekam ich einen Studienplatz in Psychologie und begann mit 10 Jahren Verspätung mein Wunschstudium. Obwohl ich vieles im Studium darauf ausrichtete einmal Sportpsychologe zu werden, habe ich mich aber in dieser Zeit dazu entschieden Psychotherapeut für Kinder, Jugendliche und Erwachsene zu werden und die Sportpsychologie zu meinem Hobby zu machen.

Stefan Schneider genießt aktuell seinen verdienten Urlaub und so erlaube ich mir, für ihn einzuspringen und diesmal meinen Tipp für Tennisschulen vorzustellen.

Die meisten Tennisschulen, mit denen ich in den letzten Monaten gesprochen habe, hatten ein gemeinsames großes Thema: Wo finde ich gute Tennislehrer:innen?

Warum ist es so schwierig, junge Menschen zu motivieren, Tennislehrer:in zu werden? Natürlich gibt es wie immer viele Gründe und also auch viele Lösungen. Gerade deshalb ist es mir wichtig, dieses Thema immer wieder neu zu durchdenken.

Ich selbst hatte Glück. Ich gehörte zum ersten Schuljahrgang, der mit dem Segen „der Zentralstelle für die Vergabe von Studienplätzen“ beglückt wurde. Wir wussten zwar, dass „der Teufel“ kommen würde, aber es war für uns zu spät, um uns noch darauf einzustellen. Wir hatten unsere Freizeit nicht damit verbracht die Schulleistungen so zu trimmen, dass wir besser als unsere Freunde in der Schule wurden. Wir haben lieber gemeinsam Sport gemacht, Tennis oder Fußball gespielt. Während es ein Jahr zuvor noch für fast jeden jeden Studienplatz gab, reichten die freien Studienplätze nun nicht mehr für uns.

Meine Arbeit im TC Bredeney und gleichzeitige Studienzeit waren die zweiten besten 10 Jahre meines nun mittleren Lebens.

Danach arbeitete ich vier Jahre in der Uniklinik in Essen, bevor ich mich niederließ und eine eigene psychotherapeutische Praxis eröffnet habe. Zusätzlich habe ich für den VDT gearbeitet und auch diverse Sportler in meiner Praxis betreut. Diesen Lebensabschnitt habe ich am 31.12.2024 beendet.

Das waren die besten 30 Jahre meines nun schon älteren Lebens.

Jetzt beginnt meine Alterszeit und ich arbeite immer noch ein bisschen als Psychotherapeut und als Ausbilder für Tennislehrer:innen und für den VDT und den TVN und arbeite als Speaker im Gesundheitsbereich. Ich hoffe, dass das jetzt mindestens die 10 besten Jahre meines älteren Lebens werden.

„Und sind nicht gerade wir Sportler prädestiniert dafür, gravierende Wechsel im beruflichen Bereich zu erleben.“

Liebe Kolleginnen und Kollegen, ich kann heute auf ein schönes Leben mit tollen Erlebnissen zurückblicken, auch wenn natürlich nicht alles perfekt war. Aber es hat sich gelohnt und mehr kann man vom Leben eigentlich nicht erwarten. Privates Glück hat mein Leben noch zusätzlich abgerundet.

Die Frage, warum ich nicht Tennisprofi geworden bin, ist leicht zu beantworten: erstens war ich immer ein bisschen zu schwer für einen perfekten Athleten und zweitens konnte man kein Geld durch Tennis spielen verdienen. Der Amateurparagraph wurde erst 1973 abgeschafft und da hatten wir die wichtigsten Jahre schon hinter uns.

Da ich aber das Tennisspiel liebe und zusätzlich gerne mit Menschen arbeitete, war es in jungen Jahren der richtige Weg, den ich gegangen bin.

Natürlich hat man schon damals gesagt: Du brauchst einen Beruf, den du dein ganzes Leben lang ausüben kannst, am besten in einer Firma. Doch, wer will das schon? Wir wollen aufsteigen und auch mal wechseln. Warum dann nicht gleich davon ausgehen, dass man mehrere Berufe in seinem Leben ausüben wird. Hier ist sicher ein Umdenken notwendig. Sicher wird auch die KI dafür sorgen, dass berufliche Karrieren sich mehr und mehr wandeln werden.

Was ich heute anders machen würde: Ich wäre vielleicht in der Schule etwas fleißiger und würde zumindest einen Bachelor direkt im Anschluss an die Schule machen. Parallel dazu würde ich meine Ausbildung zum staatlich geprüften Tennislehrer beim VDT machen und die Trainerausbildung beim DTB absolvieren – vielleicht angebunden an einer DTB/VDT anerkannten

Tennisschule. Und dann würde ich als Tennislehrer auf der ganzen Welt arbeiten, im Freizeitbereich oder im Spitzensport; beides ist möglich, und dann erst einmal schauen. Wenn das Berufsleben 50 Jahre dauern soll, dann möchte ich viel mehr erleben als nur einen Job! Und Tennis wäre meine Grundlage.

Allerdings, wenn ich heute jung wäre, dann hätte ich natürlich keine Großmutter, die, geprägt durch die Entbehrungen der Kriegszeit, ihren Enkel immer mehr als gut mit Essen versorgen wollte und wäre vielleicht zum Athleten herangereift. Dann hätte ich wahrscheinlich auch versucht Tennisprofi zu werden oder zumindest in Amerika College Tennis spielen wollen. Auch das wären großartige Perspektiven.

Und sind nicht gerade wir Sportler prädestiniert dafür, gravierende Wechsel im beruflichen Bereich zu erleben. Wer würde schon auf seine Karriere als Sportler verzichten, nur um sich zügig in die Reihe der Langzeitarbeitenden einzureihen. Und

als Tennislehrer habe ich mich auch immer als Sportler gesehen – nur, dass es eben nicht im Wettkampfsport war, sondern im Trainerbereich.

Das Leben ist so schön und bietet so viele Chancen – wenn man das Tennisspiel liebt. Ich würde zugreifen. Allerdings kann man so wahrscheinlich nicht CEO eines großen Unternehmens werden. Wollte ich das jemals?

Und wenn die meisten Menschen heute die Chance haben, vielleicht 10 Jahre länger als ihre Eltern zu leben, dann sollten wir unseren Lebensaufbau vielleicht völlig neu denken. Und wenn die Rentenaussichten immer unklarer werden, dann kann man auch dieses Thema neu aufbauen.

Und diese zusätzlichen 10 Jahre: Wollen wir diese 10 Jahre in unser junges Leben hineinstopfen oder ab 65 anhängen?

Zuletzt: Ich glaube, dass gerade wir, die DTB/VDT anerkannten Tennisschulen die

beste Institution wären, bei denen man einen solchen Einstieg in sein Berufsleben beginnen könnte. Wir sollten darüber sprechen. Wo? Natürlich auf unserem nächsten Tennisschulleitertreffen am 2. und 3. Januar 2026 in Essen vor unserer Veranstaltung VDT 24.

Euer
Hans Eckner
Im VDT zuständig für die DTB/VDT anerkannten Tennisschulen



MSV TENNISAITEN
ZU HAUSE AUF ALLEN PLÄTZEN DIESER WELT.

Spiel wie die Besten. Mehr unter msv-tennis.com.

VDT AUSBILDUNG

zum/zur staatlich geprüften Tennislehrer:in
im Auftrag der Staatskanzlei des Landes NRW

Ausbildung in Essen durch erfahrene Dozent:innen

Wissenschaftlich fundiert & praxisorientiert

Spaß, Leidenschaft, Kompetenz

Jobchancen weltweit



**SPORTLAND.
NRW**

Deine Zukunft im Tennissport beginnt hier

Jetzt bewerben und Teil der VDT-Community werden!

Die Premiumpartner des VDT e.V. 2025:



DEIN AUTO. DEIN ABO.
Athletic Sport Sponsoring



Vom Spieler zum Coach: Starte deine Karriere im Tennissport, mit der staatlichen Ausbildung des VDT



Peter Schuster - VDT Präsident,
Leiter der VDT Ausbildungsstätte Essen

Seit über 114 Jahren steht der Verband Deutscher Tennislehrer VDT e.V. für Qualität, Leidenschaft und Erfolg im Tennistraining. In unserer staatlich anerkannten Ausbildung in Essen bereiten wir dich optimal auf eine hauptberufliche Karriere im Tennissport vor, in Deutschland und weltweit.

Werde Teil einer starken Bewegung

Ob du Kinder für das Spiel begeistern willst oder Profis zum nächsten Level führst, bei uns lernst du, wie du Menschen mit Tennis bewegst. Unsere Absolvent:innen arbeiten erfolgreich in Tennisschulen, Vereinen, Verbänden, Schulen und Resorts weltweit.

„Wir wollen, dass Trainer:innen Menschen bewegen, nicht nur Schläger.“

Peter Schuster,
VDT-Präsident

Von den Besten lernen: Praxis trifft Wissenschaft

In Essen unterrichten dich erfahrene Expert:innen mit unterschiedlichen Schwerpunkten:

- Das Praxis-Lehrteam besteht aus aktiven und ehemaligen Berufstrainer:innen mit nationaler und internationaler Erfahrung.
- Das Theorie-Lehrteam verbindet neueste sportwissenschaftliche Erkenntnisse mit praktischer Anwendbarkeit.
- Das Praktikums-Lehrteam begleitet dich bei der Umsetzung des Gelernten auf dem Platz, Schritt für Schritt.

Unsere Philosophie: Lernen, das wirkt

Wir lehren Tennis vom Anfänger bis zum Spitzenspieler, mit Fokus auf **Methodenvielfalt und eigenständigem Denken**. Dabei basiert unsere Ausbildung auf modernen Konzepten wie:

- Biomechanisches Lernen & Selbstorganisation
- Natürliches und funktionales Lernen
- Lineare & non-lineare Ansätze
- Differenzielles Lernen
- Constraint-led & prozessbasierte Methoden

So entwickelst du als Coach das Gespür, welche Methode zu welchem Spieler passt.

Wissenschaftlich fundiert und emotional vermittelt

Moderner Tennisunterricht ist individuell, systematisch, gehirngerecht und nachhaltig. Wir vermitteln nicht nur Technik, sondern auch das Verständnis für den Zusammenhang zwischen

Raum – Ball – Gegner – eigener Position.

„Wir bilden kluge, selbstbewusste Tennislehrer:innen aus, die individuell und kreativ arbeiten möchten.“

Hans Eckner,
VDT-Vizepräsident Lehre & Ausbildung

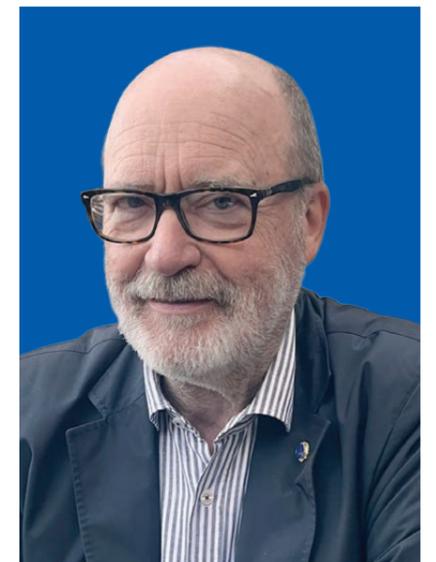
Unsere Ausbildung verbindet Theorie, Praxis und Emotion: Denn Tennislernen soll funktionieren und Spaß machen.

Warum du jetzt starten solltest

Du willst dein Wissen vertiefen, professionell unterrichten und dir ein sicheres, erfüllendes berufliches Standbein schaffen? Dann ist die VDT-Ausbildung dein nächster Schritt. Ob haupt- oder nebenberuflich, diese Ausbildung eröffnet dir neue Karrierewege und Zukunftssicherheit.

Jetzt bewerben und Platz sichern

Schreib uns einfach eine E-Mail oder ruf uns an und dein Weg zur staatlich geprüften Ausbildung kann beginnen. Die Plätze sind begrenzt.
E-Mail ausbildung@vdt-tennis.de
Telefon +49 201 66 00 58



Hans Eckner - VDT-Vizepräsident,
Leiter der staatlichen Ausbildung

Voraussetzungen & Ablauf der staatlichen Tennislehrerausbildung (NRW/VDT)

Zulassungsvoraussetzungen

Mindestanforderungen:

- Vollendetes 18. Lebensjahr
- Schulabschluss: mindestens Fachoberschulreife (Mittlere Reife)

Bewerbungsunterlagen:

Bitte reiche zur Eignungsprüfung folgende Dokumente ein:

1. Unterschriebener tabellarischer Lebenslauf mit Bildungsweg und sportlichem Werdegang
2. Schulabschlusszeugnis in beglaubigter Kopie oder als Original zur Vorlage
3. Beglaubigte Übersetzung in deutscher Sprache (bei ausländischen Zeugnissen)
4. Ärztliche Bescheinigung über Sporttauglichkeit (nicht älter als 6 Monate)
5. Erweitertes Führungszeugnis (nicht älter als 3 Monate)
6. Zwei Passbilder

Anmeldung

Bitte sende deine Anmeldung per E-Mail mit folgenden Angaben an: ausbildung@vdt-tennis.de

- Name
- Geburtsdatum und Geburtsort
- Anschrift
- Telefonnummer

Nach Eingang deiner Anmeldung erhältst du alle Informationen zur Eignungsprüfung und zum Ausbildungsstart.

Gliederung der Ausbildung

Eignungsüberprüfung

Dauer: 9:00 – ca. 13:00 Uhr

Inhalt (Praxis): Überprüfung der eigenen Tennistechnik | Überprüfung der Zuspiefähigkeit | Überprüfung der Spielfähigkeit

Die Eignungsprüfung **entfällt** für Inhaber:innen einer DTB-A- oder Diplom-Trainerlizenz.

Ausbildung – Aufbau & Struktur

Die Ausbildung umfasst **7 Seminare**, verteilt über **ca. 2 Jahre**.
Semindauer:

- 4 Tage pro Seminar (Montag – Donnerstag)
- 09:00 – 13:00 Uhr: Praxisunterricht
- 14:00 – 18:15 Uhr: Theorieunterricht

Lehrplan-Grundlage:

Nach den DTB/VDT-Lehrplänen und dem Curriculum des Kultusministeriums NRW.

Schwerpunkt:

Verbesserung der Lehrfähigkeit in den Bereichen Lernen, Üben und Trainieren mit Schüler:innen verschiedener Alters- und Leistungsstufen, inklusive Leistungstraining.

Fachtheoretische Inhalte:

- Psychologie & Sportpädagogik
- Didaktik & Fachmethodik
- Trainingslehre & Bewegungswissenschaft
- Sportmedizin & Anatomie
- Vereinsmanagement & Kommunikation

Praktika

Zwischen den Seminaren sind Praktika zu absolvieren, z. B. in:

- Tennisschulen oder Vereinen
- Sportverwaltung oder Verband
- Leistungs- und Nachwuchsförderung
- Sportfachhandel oder Akademien

Zusatzqualifikation (optional)

Nach Abschluss des Seminars VI kann die **DTB-B-Lizenzprüfung** abgelegt werden, sofern:

- eine gültige DTB-C-Lizenz (mind. 2 Jahre alt) vorliegt
- die Seminare I–VI erfolgreich besucht wurden
- eine Genehmigung des zuständigen Landesverbandes vorliegt

Abschlussprüfung

Die Ausbildung endet mit einer **4-tägigen staatlichen Abschlussprüfung** unter Vorsitz der Staatskanzlei des Landes Nordrhein-Westfalen.

Mit Bestehen erhältst du den Titel:

Staatlich geprüfte:r Tennislehrer:in (VDT/NRW)

Kostenübersicht

für den neuen Ausbildungsbeginn in 2026

Leistung	Preis
Eignungsprüfung	110,00 €
Seminargebühr (VDT-Mitglieder)	370,00 € je Seminar
Seminargebühr (Nichtmitglieder)	425,00 € je Seminar
Prüfungsgebühr	430,00 €

Die Gebühren sind jeweils zu Seminarbeginn zu entrichten. Während der Ausbildung entrichten die Teilnehmer:innen in den ersten zwei Jahren einen deutlich verringerten VDT-Mitgliedsbeitrag.



Per E-Mail anmelden



Persönliche Daten senden



Bestätigung erhalten

Die Erfolgsleiter für Tennislehrer:innen

Spitzensport · Talentförderung
Wettkampftraining

Mannschaftstraining
Coaching · Psycholog. Training

Strategie und Taktiktraining
Athletiktraining

Funsport Tennis
Personal Training

Kindertennis · Rollstuhltennis
Schultennis

Anfängertraining
Techniktraining

Sportpsychologie

Biomechanik

Sportmedizin

Sportpädagogik



Verband Deutscher Tennislehrer e.V.

Seit 1911 Community für Tennislehrer:innen

www.vdt-tennis.de · Telefon +49 201 66 00 58



Programm VDT-Seminar Nord Fortbildung & Lizenzverlängerung

Freitag, 31.10.25

20.00 geselliges Beisammensein bei Gulaschkanone und Freibier (ETC Spielerlounge)

Samstag, 01.11.25 im ETC später Maritim Seehotel

- 8.30 Einlass
- 9.30 Begrüßung
- 9.45 „Atmung beim Tennis – ist das Stöhnen mehr als nur Psychologie“ (1,25 UE)
Sabrina Kruse
- 10.45 Stabilität und Gleichgewicht mit Superpatches (1,25 UE)
Friedhelm Becker
- 11.45 „Scholarship & Highschool-Programme mit der Antonio Valdes Akademie“ (1 UE)
Niklas Albrecht
- 12.30 Pause
- 14.00 Regenerationsinterventionen und deren Wirksamkeit im Tennis (1,25 UE)
Thimo Wiewelhove
- 15.00 Das Training sogenannter leichter Situationen im Tenniswettkampf. (2 UE)
VDT Kreativ-Team
- 16.30 Pause
- 17.00 Lösungen – schick uns deine Fragen zum Tennisunterricht 2025* (2 UE)
VDT Kreativ Team
- 18.30 Ende



Programm VDT-Seminar Nord Fortbildung & Lizenzverlängerung

Sonntag, 2.11.25 im ETC

- 9.00 MuKi-Tennis & Kindertennis Nina Nittinger (2,5UE)
- 11.00 Neues aus der Weltspitze Acky Kälz (2 UE)
- 12.30 Pause
- 13.30 Ausdauertraining im Tennis: Aktuelle Aspekte & ausgewählte Trainingsbeispiele (2 UE)
Thimo Wiewelhove
- 15.00 Ende Ausgabe der Teilnehmerbescheinigungen Gesamt: (15,25h)



Preise: kostenlos für VDT Mitglieder/ 125 Euro für DTB Trainer

Austelleranfragen an mike@vdt-tennis.de

* Jeder Teilnehmer kann die für ihn zurzeit spannendste Frage zu seinem Tennisunterricht direkt per Email bis 2 Wochen vor dem Seminar an das VDT Lehrteam in Essen info@vdt-tennis.de schicken. Das Lehrteam kommt dann mit einer Lösung zum Seminar. Individueller kann eine Fortbildung nicht sein. Unter allen Einsendern werden einige Preise als Dankeschön ausgelost.

Seminar Hotel:
Maritim Seehotel
Buchungslink: auf VDT Homepage

Seminar-Tennishalle:
ETC Timmendorfer Strand

Athletiktraining mit dem BOSU-Ball

Der BOSU-BALL (halbkugelförmiger Ball) ist ein bedeutsames Trainingstool beim Athletiktraining. Mit ihm lässt sich nicht nur ein Ganzkörpertraining durchführen, sondern noch viele weitere wichtige Eigenschaften trainieren und verbessern.

Für Tennisspielerinnen und Tennisspieler stellt der BOSU-Ball ein perfektes Tool zur Verbesserung der folgenden Trainingsschwerpunkte dar:

- Rumpfstabilität
- Kraft
- Beinachsenkontrolle
- Gleichgewichtsfähigkeit
- Explosivität
- Körperzusammenschluss

Der BOSU-Ball eignet sich des weiteren hervorragend, um die intermuskuläre Koordination zu trainieren, weil er durch die Instabilität das Zusammenspiel von Bein-, Rumpf- und Stütz-muskulatur fördert bzw. verbessert.

Es lassen sich mit diesem Trainingsgerät dem Leistungslevel entsprechend leichte, anspruchsvolle, aber auch sehr anspruchsvolle Übungen durchführen. Je nach Übungsschwerpunkt und Leistungslevel lassen sich die verschiedenen Übungseinheiten auf der flachen oder der gewölbten Seite ausführen.

Dies ist nur eine exemplarische Auswahl von verschiedenen Übungen. Probiert die ein oder andere Übung einmal selber aus und ihr werdet sehen, wie herausfordernd und effektiv diese sind.

Ich wünsche euch viel Spaß dabei!

Euer Axel Niemöller



Dr. Axel Niemöller



I. Einfachere Bodyweight-Übungen auf dem BOSU-Ball

- beidbeiniger Stand über 30-60 Sekunden
- Kniebeuge (Squat) 10-12 Wiederholungen
- Liegestütz 10-12 Wiederholungen
- Hüftbrücke 30-60 Sekunden
- Plank 30-60 Sekunden

Alle Übungen auf der gewölbten Seite und anschließend auf der flachen Seite des BOSU-Balls



II. Anspruchsvollere Bodyweight-Übungen auf dem BOSU-Ball

- Einbeinstand auf der Kuppelseite 30-60 Sekunden
- Jump-Squat auf der Kuppelseite 10-12 Wiederholungen
- Split-Steps vom Boden auf den BOSU-Ball 10-12 Wiederholungen
- High-Knees auf der Kuppelseite 30-60 Sekunden
- Burpees mit dem BOSU-Ball 10-12 Stück
- Sitz auf der Kuppelseite ohne dass die Arme und Beine den Boden berühren 30-60 Sekunden



III. Anspruchsvollere Übungen mit Zusatzgewicht

- Russian Twist im Sitz mit Kettlebell oder Medizinball 20x im Wechsel
- Kniebeuge mit Zusatzgewicht (Medizinball) 10-12 Wiederholungen
- Verschiedene Übungen auf dem BOSU-Ball mit Kurzhanteln (z.B. Seitheben) 10-12 Wiederholungen
- Verschiedene Übungen auf dem BOSU-Ball mit dem Tube (Widerstandsband)



IV. Einfachere und anspruchsvollere Übungen auf dem BOSU-Ball mit verschiedenen Bällen

- Aus beidbeinigem Stand werfen und fangen von unterschiedlich zugeworfenen Bällen ohne die Balance zu verlieren
- Einbeiniges Tennisballfangen und -werfen auf dem BOSU-Ball
- Einwurfbewegung mit einem Fuß- bzw. Basketball
- Auf dem BOSU-Ball stehend seitliche Würfe mit dem Medizinball
- Aus dem Einbeinstand Ballwürfe gegen eine Wand



V. Verschiedene BOSU-Ball-Übungen mit Tennisschläger und Tennisball

- Aus dem beidbeinigen Stand einen zugeworfenen Ball als Volley zurückspielen
- Komplette Aufschlagbewegung auf dem BOSU-Ball ausführen
- Ausfallschritt mit Schlagbewegung, dabei steht der vordere Fuß auf der Kuppelseite und der hintere auf dem Boden
- Vorhand und Rückhand-Schläge auf dem BOSU-Ball stehend ausführen
- Volleyballspiel zu zweit; hier stehen sich zwei Spielerinnen oder Spieler gegenüber, während sie auf einem BOSU-Ball stehen und versuchen, so viele Volleyballwechsel wie möglich zu schaffen

Impressum

Herausgeber:

Verband Deutscher Tennislehrer (VDT) e.V.
Hafenstraße 10 · 45356 Essen
Telefon: 0201/660058-59 · Telefax: 0201/610991
www.vdt-tennis.de · E-Mail: info@vdt-tennis.de

Redaktion:

Hans Eckner
Telefon: 0201/660058
Telefax: 0201/610991

Gesamtproduktion:

p&k printmedien essen
Centrumstraße 33, 45307 Essen
Telefon: 0201/3162246
Telefax: 0201/3162247
mail@pohlerkobler.de
www.druckerei-essen.de

Auflage: online

Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des VDT.

Neue Serie: Tennistraining neu denken

Nicht der perfekte Schwung entscheidet, sondern wer den Ball liest, wer Lösungen findet, wer Freude am Spiel behält. Diese neunteilige Serie lädt dazu ein, Trainingslogik neu zu entdecken; mutig, wirkungsvoll und zeitgemäß.

Teil 1: Die Technik-Falle

Warum Tennistraining mehr sein muss als Korrekturen

YouTube-Kanäle zeigen in Zeitlupe die perfekte Vorhand. Instagram zerlegt den Aufschlag in fünf Phasen. TikTok-Coaches markieren Schwünge mit Pfeilen und Rasterlinien. Und auch auf den Plätzen klingt es vertraut: „Weiter ausholen!“, „Über die Schulter schwingen!“ So hört sich Tennisunterricht 2025 an. Immer noch.

Doch was wie ein guter Ratschlag wirkt, ist ein überholtes Denkmodell. Bewegung zu erklären, heißt nicht, Bewegung zu lehren.

Tennis ist mehr als Technik

Tennis ist ein offenes, dynamisches Spiel. Kein Ball kommt zweimal gleich, kein Gegner reagiert identisch. Wer erfolgreich spielen will, muss wahrnehmen, interpretieren und entscheiden. Und das oft in Sekundenbruchteilen. Darum sind die Idealbilder aus sozialen Medien zwar technisch perfekt, aber spielerisch wertlos. Sie blenden das Entscheidende aus: Zeitdruck, Unsicherheit, Gegnerverhalten. Technik ist wichtig, aber sie ist kein Ziel, sondern nur Mittel zur Wirkung.

Wahrnehmung schlägt Wiederholung

Forschung zeigt klar: Spielerinnen und Spieler lernen am nachhaltigsten, wenn sie eigene Erfahrungen machen, Rückmeldung durch Ball und Gegner bekommen und Lösungen selbst entwickeln.

Die Psychologin Gabrielle Wulf wies nach, dass ein Aufmerksamkeitsfokus auf die Wirkung, etwa auf Ballflug oder Zielfeld, zu besseren Ergebnissen führt als ein Fokus auf den Körper.

Der Sportwissenschaftler Wolfgang Schöllhorn ergänzt: Stabile Bewegungen entstehen nicht durch Drill, sondern durch Variation und Selbstorganisation.

Vom Erklären zum Ermöglichen

Was heißt das für den Alltag auf dem Platz? Tennislehrerinnen und Tennislehrer brauchen keine Checklisten für Körperpositionen, sie brauchen mehr Gespür für das Spiel. Drei Prinzipien sind entscheidend:

- Spielaufgaben statt Bewegungsvorgaben
- Fragen statt Korrekturen
- Variation statt Wiederholung

Gerade Kinder profitieren davon enorm. Sie wollen entdecken, nicht nachahmen. Sie lernen über Erleben, nicht über Erklärungen.

Und die Social-Media-Videos?

YouTube und TikTok können inspirieren, zeigen aber nur Ausschnitte. Bewegungen ohne Spielkontext sind künstlich und oft genormt. Wer sie 1:1 ins Training überträgt, standardisiert Spieler, statt sie zu entwickeln.



Carsten Lemke

ist staatlich geprüfter Tennislehrer, DTB A-Trainer und Referent in der Ausbildung zum staatlich geprüften Tennislehrer und zum C-/B-Trainer im Tennisverband Niederrhein sowie bei zahlreichen Trainerfortbildungen im In- und Ausland.

Seine Arbeit basiert auf aktueller Lernforschung und setzt neue Impulse für ein Coaching mit Wirkung und Eigenverantwortung.

Trainerbildung im Wandel

Der Verband Deutscher Tennislehrer (VDT) hat diese Entwicklung längst erkannt. In der Ausbildung und den Fortbildungen stehen Wahrnehmung, Aufmerksamkeitssteuerung und Motivation im Mittelpunkt.

Statt Bewegungen vorzuschreiben, lernen Tennislehrerinnen und Tennislehrer, Bedingungen fürs Lernen zu gestalten: Wirkung vor Form, Spiel vor Drill.

Schlussgedanke

Technik ist wichtig, aber sie darf nicht Mittelpunkt sein. Wer zu viel erklärt, kontrolliert. Wer zu viel korrigiert, hemmt. Wer aber Bedingungen schafft, dass Spieler ihre Wirkung erleben, fördert nachhaltiges Lernen und Spielfreude.

Denn Tennis entsteht nicht durch die perfekte Bewegung, sondern durch das Zusammenspiel von Wahrnehmung, Gefühl und Entscheidung.

Ideen für die Trainingspraxis: Drei einfache Spielformen

1. Vorhand mit Zielfokus
Zwei Stangen werden vor das Zielfeld gestellt. Aufgabe: „Schlag durch das Tor ins Ziel.“
Spielerinnen und Spieler passen Ausholbewegung, Position der Schlägerfläche und Schwung selbstständig an.
2. Volley mit doppeltem Aufsprung
Aufgabe: „Spiel den Volley so, dass der Ball zweimal im Aufschlagfeld aufspringen muss.“
Sofort entsteht Gefühl für Treffpunkt, Winkel und eine weiche Hand, ohne Technikansage.
3. Variation im Zuspield
Trainer spielt mal hoch, mal schnell, mal mit Slice. Aufgabe: „Finde den Ball, mit dem du den Punkt sofort machen kannst.“

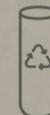
Spielerinnen und Spieler lernen, Wahrnehmung und Entscheidung mit Technik zu verbinden.



RECYCLABLE PAPER LID



RECYCLED PAPER LABEL



MADE FROM 30% RECYCLED PLASTIC

LOVE THE GAME



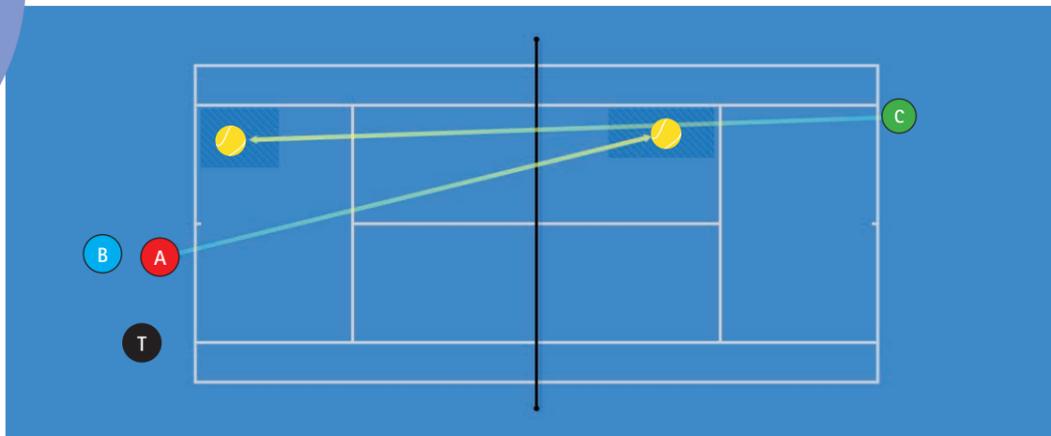
*Based on Dunlop supplying tennis balls to more ATP Tour tournaments than any other brand.



Kollegen-Tipps von André Jethon

Slice Aufschlag & Return

Kategorie der Übung:
Technikanwendung



Übungsbeschreibung:

- Der Spieler A macht 2 Slice Aufschläge in Richtung des Zielfeldes. Danach schlägt Spieler B zwei Aufschläge.
- Insgesamt werden von jedem Spieler 20 Aufschläge gespielt.
- Der Spieler C schlägt den Return longline und versucht ebenfalls ein Zielfeld zu treffen.
- Es werden die Aufschlag- und Returntreffer zusammengezählt. Jeder Spieler zählt seine Punkte.

Aufschlag & Return mit Zusatzpunkt

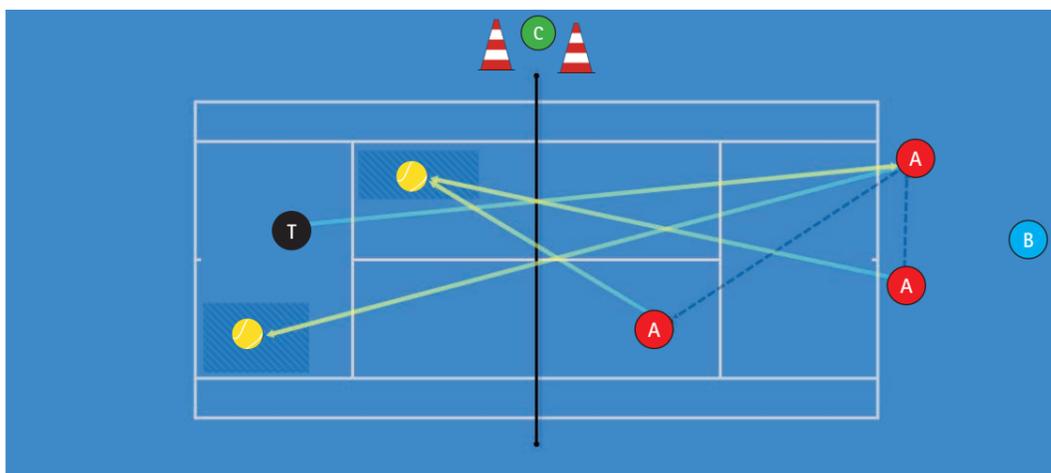
Kategorie der Übung:
Technikanwendung/ Punkte

Übungsbeschreibung (Skizze wie in Übung 1):

- Das Aufschlagteam schlägt immer von der rechten Seite auf.
- Wird das Zielfeld getroffen, dann erhält der Aufschläger/ Returnierer einen Zusatzpunkt.
- Ein Satz wird bis 11 Punkte gespielt.

Kick-Drill

Kategorie der Übung:
Technikanwendung



Übungsbeschreibung:

- Der Spieler A spielt 2 Kick-Aufschläge von der linken Seite auf das Zielfeld.
- Im Anschluss wird eine Vorhand und eine Rückhand aus dem T-Feld erlaufen. Beide Schläge werden cross in Richtung Zielfeld geschlagen.
- Der Spieler B hat Pause. Die Treffer werden von Spieler C gezählt, der auf Höhe des Netzpfeilers steht und eine Zusatzaufgabe erhalten kann (z.B. 3x eine Acht um die Pylonen laufen).
- Im Anschluss werden die Positionen getauscht. Wer hat nach / Durchgängen die meisten Punkte gesammelt?



SPEED
LEGEND

THE EVOLUTION OF GREATNESS

HEAD®