

ONLINE AUSGABE

# VDT TENNIS

04/2025

DAS FACHMAGAZIN FÜR ERFOLGREICHE TENNISLEHRERINNEN UND TENNISLEHRER

## VDT Aktuell



Der **VDT** für  
Young Coaches



Der **VDT** für  
Experten

Der **VDT**  
für neue  
Trainerprofis



Die Premiumpartner des VDT e.V. 2025:



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





## Future Heroes II

„Von der Pubertät  
zum Tennisprofi“

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

Informationen unter  
info@vdt-tennis.de



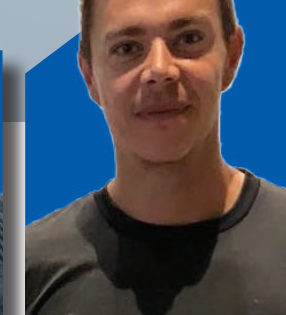
Unsere Referenten  
und unser Special Guest: Sascha Bajin

Hans Eckner

Carsten Lemke

Dr. Axel Niemöller

Ulrich Wittkämper



## Future Heroes II

„Von der Pubertät  
zum Tennisprofi“



Peter Schuster  
VDT-Präsident

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 Nachwuchstraining 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.

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 Bredeney	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

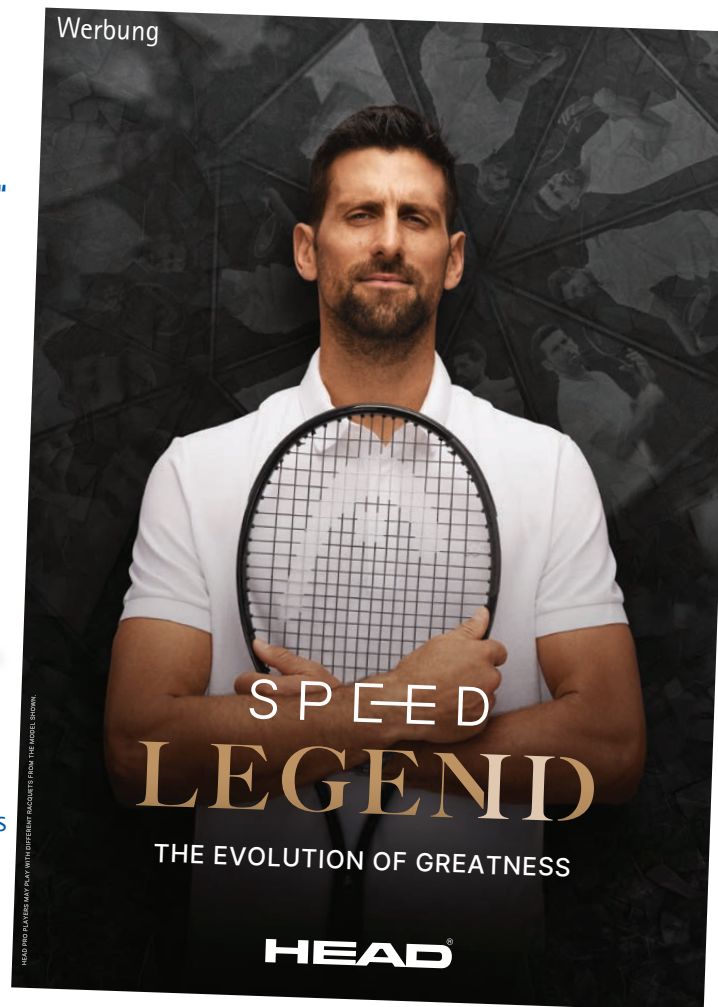
00.00 Uhr VDT24	Treffpunkt zur Nacht und gute Nacht
08.00 Uhr VDT24	Frühstück für Hotelschläfer
09.00 Uhr VDT24	VDT Challenge 2026
09.15 Uhr Sascha Bajin	Tennisunterricht im Weltklassesennis mit Jugendlichen – Einführung, Fragerunde und Diskussionsrunde (Live oder per Videoschaltung)
11.30 Uhr VDT24	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 Bredeney.

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:



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.

Naomi Osaka und Sascha Bajin

## Die Premiumpartner des VDT e.V. 2025:



DEIN AUTO. DEIN ABO.  
Athletic Sport Sponsoring







# Gut durch den Winter kommen – mit Sicherheit!

Verlass dich auf dein Abo: besser als Kaufen oder Leasen.

- ✓ Immer Neuwagen mit kurzen Vertragslaufzeiten
- ✓ Eine mtl. Rate inkl. Versicherung, Steuer, Service & Wartung
- ✓ Inkl. winter- und sommertaugliche Bereifung

Für mtl.  
**549€**  
Volvo XC60



Hans Eckner

## Der VDT schlägt auf.

Die Rückmeldungen der meisten VDT Tennislehrer:innen im letzten Jahr hatten den gleichen Inhalt: Die Nachfrage nach Tennisunterricht ist weiter exzellent. Damit sollten wir wirklich erst einmal zufrieden sein. Das ist eine hervorragende Basis für die Zukunft, obwohl natürlich noch lange nicht alles perfekt läuft.

Und so wollen wir mit euch gemeinsam die nächsten Jahre so gestalten, dass der Beruf des hauptberuflichen Tennislehrers weiterhin eine solide und erfüllende Existenz für Menschen mit einer Tennisleidenschaft ist.

Wir beginnen mit drei Aktionen: **VDT 24 vom 03.-04. Januar 2026. Future Heroes II. Von der Pubertät zum Tennisprofi.** Das ist der Start ins neue Jahr und alle VDT Mitglieder sollten sich auf den Weg nach Essen machen (natürlich bitte noch vorher anmelden). Hier treffen wir uns, tauschen uns aus, diskutieren unsere Trainingsarbeit und erfahren das aktuelle Wissen für das Training in der Pubertät. Dabei sein ist alles!

Dann startet im Februar die neue **staatliche Tennislehrer:innen – Ausbildung in Essen**. Auch hier haben wir aufgerüstet und unsere Lehrmethoden mit dem modernsten Wissen verfeinert. Bitte denkt daran: Jede und jeder staatlich geprüfte Tennislehrer:in ist eine Werbung für uns und unseren Beruf.

Dann haben wir „**Young Coaches VDT**“ ins Leben gerufen. Hiermit wollen wir Jugendliche, die gut Tennis spielen können auf dem Weg zu einem Tennis Coach begleiten und die Lust auf unseren Beruf bereits während ihrer aktiven Spielzeit wecken. Es liegt an euch, hier für uns zu werben und damit auch eure eigene Qualität herauszustellen.

Das sind die drei großen Bausteine, mit 8 denen wir nun ins neue Jahr starten wollen. Ich hoffe, dass ganz viele von euch dabei sind und uns unterstützen.

Ich wünsche euch eine schöne Weihnachtszeit und einen guten Übergang ins neue Jahr. Und dann sehen wir uns – wenn ihr wollt – in Essen. Euer

Euer  
Hans Eckner  
Redaktion VDT Tennis Report

## Inhaltsverzeichnis:

VDT24	
Future Heroes II	2
Editorial	7
Präsidium	8
Ausbildungsstätte Essen	
Herzlichen Glückwunsch zur bestandenen Prüfung	9
VDT Young Coaches	
Die neue Bewegung im deutschen Tennis	10
Wissenschaft	
Trainingswissenschaftliche Forschung für die Tennispraxis	
Teil 20: Es lebe der Generalist	14
Tennisschulen	16
Tipp für Tennisschulen	
Tennis52	18
Buch-Tipp	
Sense-Based	19
Ausbildung	20
Tennisathletik	
Weihnachtszeit ist Regenerationszeit	24
VDT Kreativ Team	
Tennistraining neu denken	26
Kollegentipps: Übungsformen	
Kollegen-Tipps von André Jethon	28

## 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  
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,

ein für uns Tennislehrende gutes Jahr geht zu Ende. Die Auftragsbücher sind gut gefüllt – allein es fehlen in vielen Tennisschulen und Tennisvereinen Tennislehrer:innen. Hier liegt es ganz besonders an uns selbst dafür zu sorgen, dass viele ambitionierte Tennisspieler:innen einen Weg zu einer beruflichen Tätigkeit im Tennis finden.

Wir sind die Vorbilder und natürlich auch die Berater für unseren Nachwuchs. Ich möchte es hier einmal ganz deutlich betonen: Die meisten älteren Kolleg:innen sprechen positiv über ihr Tennislehrer:innen-Leben und sagen, dass es ein tolles Leben war. Außerdem sollten wir immer daran denken: Tennis spielen kann man nicht alleine. Wer Tennis lernt sucht Partner und wird unsere Sportart weiter empfehlen. Jeder neu gewonnen Tennisspieler ist die beste Werbung für uns alle.

Sportlich lief es für das deutsche Tennis ebenfalls gut, insbesondere auch im Nachwuchsbereich lassen viele Talente Hoffnungen auf die Zukunft hegen. Das macht viel Spaß.

Im VDT konnten wir unsere Aufgaben einmal mehr sehr zufriedenstellend lösen und blicken ebenfalls auf ein sehr gutes Jahr zurück. Alle unsere Aktivitäten waren natürlich nur durch die Unterstützung vieler Freunde und Partner möglich.

Zuerst möchten ich den Verantwortlichen des Deutschen Tennis Bundes und des Tennisverbandes Niederrhein für die gute Zusammenarbeit im Jahr 2025 danken.

Weiter möchte ich unseren Premium Partnern: Dunlop, Head, Athletik Sport Sponsoring und Patricio Travel sehr herzlich danken, ebenso unseren Unterstützern Thomas Ziegler und MSV Tennissaiten.

Dann geht mein Dank an das Präsidium mit Hans Eckner, Dr. Klaus Peter Walter und Carsten Lemke, sowie unserem Vorstandsmitglied Mike Dressel für ihre ehrenamtliche Tätigkeit für den VDT und Marco Kummer für seine Betreuung unserer social media Aktivitäten

Weiter danke ich unseren Autoren für den Tennis-report: Prof. Dr. Thimo Wiewelhove, Dr. Axel Niemöller, Stefan Schneider, André Jethon und Carsten Lemke für ihre interessanten Artikel.

Mein besonderer Dank geht an die Mitglieder des VDT Lehrteams im Bereich Theorie und Praxis für die Durchführung der staatlichen Tennislehrer:innen – Ausbildung. Hier möchte ich neben den bereits in anderen Bereichen erwähnten Personen noch: Herrn Prof. Dr. Thimo Wiewelhove, Frau Dr. Susanne Cremer, Herrn Dr. Gernot Jendrusch, Ulli Wittkämper sowie Burkhard Rabe und Jonas Kalisch aufführen.

Zuletzt geht mein Dank an unsere Mitarbeiterinnen in der VDT-Geschäftsstelle, ohne deren freundliche und gewissenhafte Arbeit der VDT nicht funktionieren könnte: Frau Lisa Schoth, Frau Claudia Schmitz-Schuster und Frau Claudia Röhligh.

Ich wünsche allen Mitgliedern, Mitarbeiter:innen, dem VDT Vorstand und ehrenamtlichen Unterstützer:innen des VDT eine besinnliche Weihnachtszeit und einen fröhlichen Übergang in das neue Jahr.

Mit sportlichem Gruß  
Ihr

**Peter Schuster**  
VDT Präsident



**Das Präsidium des Verbandes Deutscher Tennislehrer VDT e.V.**

<b>Vizepräsident</b> <b>Hans Eckner</b> Ressort: Presse, Lehre und Ausbildung	<b>Präsident</b> <b>Peter Schuster</b>	<b>Vizepräsident</b> <b>Dr. Klaus-Peter Walter</b> Ressort: Haushalt und Finanzen	<b>Vizepräsident</b> <b>Carsten Lemke</b> Ressort: Sport, Marketing und Werbung
--	---	--	--

# Herzlichen Glückwunsch zur bestandenen Prüfung

Der VDT gratuliert allen Teilnehmern des Ausbildungsgangs 60 zur bestandenen Prüfung zur staatlich geprüften Tennislehrerin oder zum staatlich geprüften Tennislehrer im Dezember 2025: Torsten Bischof, Hicham, Dahib, Zizou Marie Eichholz, Tobias Geigle, Gil Uwe Grund, Guido Hallmann, Sila Hayat Kaya, Viktor David Kostin, Daniel Kröber, Peter Meiser, Maik Moraing, Angelina Pungs, Najim Rahyab, Valentinos Theodosiadis, Leentje Aagje van Tiggelen, Dmytro Tolstoi, Philip Verkerk, Malte-Elias Weber, Danilo Zdravkovski.

Lehrgangsbeste Teilnehmerin wurde Leentje Aagje van Tiggelen. Zweitbesten Teilnehmer wurde Viktor David Kostin. Beide wurden in Vertretung des Referatsleiters Herrn Dirk Schimmelpfennig der Abteilung Sport in der Staatskanzlei des Landes NRW von Frau Kathrin Seegers mit dem Preis der Staatskanzlei des Landes NRW ausgezeichnet.





# VDT YOUNG COACHES

Ein Projekt des Verbandes Deutscher Tennislehrer e.V.

## Die neue Bewegung im deutschen Tennis

Der deutsche Tennissport erlebt einen Moment des Wandels: Vereine suchen engagierte Nachwuchstrainer:innen, Jugendliche wollen Verantwortung übernehmen, aber der Weg dazwischen war bisher selten klar.

Mit Young Coaches powered by VDT beginnt jetzt etwas Neues: Ein Programm, das Jugendlichen ermöglicht, Coaching auszuprobieren, Wirkung zu erleben und Schritt für Schritt in eine Rolle hineinzuwachsen, die sie sportlich wie persönlich stärkt.

Young Coaches richtet sich an Jugendliche zwischen 14 und 19 Jahren, die Tennis lieben und Lust haben, mehr zu tun als nur den nächsten Ballwechsel zu gewinnen. Es bietet ihnen einen niederschweligen, sicheren und modernen Einstieg in die Welt des Coachings, ohne Druck, aber mit echten Erfolgsmomenten.

Schon in der Startphase erleben die Jugendlichen, wie sich Coaching anfühlt: eine Übung erklären, eine kleine Gruppe anleiten, ein positives Feedback geben. Diese kleinen Schritte verändern viel: Sie stärken Selbstvertrauen, Kommunikationsfähigkeit und Verantwortungsbewusstsein.

Für Tennisschulen und Vereine ist Young Coaches ein Weg, jungen Menschen etwas zuzutrauen und gleichzeitig eine nachhaltige Struktur aufzubauen. Denn wer früh coacht, entwickelt Fähigkeiten, die über Jahre wertvoll bleiben: Klarheit, Empathie, Lösungskompetenz und ein Verständnis für das Lernen anderer.

**„Wer coacht, lernt doppelt. Für den Platz und fürs Leben.“**

Young Coaches ist Teil der neuen VDT-Vision, die Trainerentwicklung neu denkt: wissenschaftlich fundiert, menschlich, zukunftsorientiert. Es ist mehr als ein Projekt. Es ist eine Bewegung und die ersten Schritte haben schon begonnen.



### 1 Starter – Die ersten Coaching-Momente

In Webinaren und kleinen Challenges erleben Jugendliche zum ersten Mal, wie Coaching funktioniert. Sie erklären kurze Aufgaben, beobachten die Wirkung und geben ein einfaches Feedback.

So entstehen frühe Erfolgserlebnisse, ohne Druck, aber mit spürbarer Selbstwirksamkeit.

**Ergebnis: Starter-Badge**

**Format: Webinar + Praxis-Challenges**

### 2 Assistant – Praxis erleben & Verantwortung übernehmen

Beim Young Coaches Day übernehmen die Jugendlichen erstmals Verantwortung auf dem Platz: Warm-ups erklären, Spiele strukturieren, kleine Gruppen anleiten.

Alles unter sicherer pädagogischer Begleitung. Hier beginnt das echte Gefühl: „Ich kann andere weiterbringen.“

## Young Coaches powered by VDT Vom Spieler zum Coach. Ein Weg in vier Etappen

Young Coaches powered by VDT ist kein einmaliger Workshop, sondern ein umfassender Entwicklungsweg. Er begleitet Jugendliche vom ersten Interesse am Coaching bis zur bewussten Entscheidung, ob eine berufliche Laufbahn als Trainer:in vorstellbar ist.

Die vier Etappen bauen logisch aufeinander auf, bleiben aber einzeln wertvoll und niedrigschwellig. Nichts muss, alles kann. Und jeder Schritt eröffnet eine neue Perspektive.

**Ergebnis: Zertifikat „Young Coach – Assistant“**

**Format: 1-Tages-Camp**

### 3 Basic Certification – Der erste Coaching-Abschluss

In einem viertägigen Camp vertiefen die Teilnehmenden ihre Kompetenzen: Trainingsaufbau, Variation, Wahrnehmungsfokus, Gruppenführung und eine kleine Lehrprobe.

Die Inhalte orientieren sich an moderner Bewegungs- und Lernforschung und verbinden Theorie mit sehr viel Praxis.

**Ergebnis: Zertifikat „Young Coach – Basic“**

**Format: Mehrtägiger Intensivlehrgang**

### 4 Advance – Vorbereitung auf die VDT-Ausbildung

Advance ist der Übergang zur staatlichen Tennislehrerausbildung.



Jugendliche erhalten Einblick in Inhalte, Anforderungen und Abläufe der Ausbildung, reflektieren ihre Erfahrungen und klären, ob und wann eine berufliche Ausbildung sinnvoll ist.

Ihre Praxiserfahrungen aus Young Coaches werden erfasst und anerkannt.

**Ergebnis: Orientierung & startklar für die staatliche VDT-Ausbildung**

**Format: Hybrid (Online + Orientierungstag)**



# „Coaching beginnt mit einem ersten Schritt“

Ein Gespräch mit Carsten Lemke, Initiator des Projekts „Young Coaches“ und VDT-Vizepräsident.

## VDT-Report: Warum braucht der deutsche Tennissport ein Programm wie „Young Coaches“?

Carsten Lemke: Der Tennissport verändert sich. Tennisschulen und Vereine suchen Nachwuchstrainer:innen, Jugendliche wollen Verantwortung übernehmen, aber bisher gab es keinen strukturierten Weg für den Einstieg.

Young Coaches schafft diesen Weg. Es ermöglicht Jugendlichen, Coaching auszuprobieren und zu spüren, wie erfüllend es ist, andere weiterzubringen.

Wir öffnen eine Tür, die es so vorher einfach nicht gab

## VDT-Report: Was ist das Besondere am Ansatz?

Carsten Lemke: Der Einstieg ist niedrigschwellig, aber pädagogisch hochwertig.

Wir verlangen keine Vorerfahrung.

Wir geben Jugendlichen die Möglichkeit, kleine Coaching-Momente zu erleben: eine Übung erklären, Wirkung beobachten, ein positives Feedback geben.

Das klingt simpel, aber es ist enorm wirksam.

Solche Momente stärken Selbstvertrauen, Klarheit und Empathie. Das ist die Basis jeder guten Trainerpersönlichkeit.

## VDT-Report: Für wen ist das Programm gedacht?

Carsten Lemke: Für drei Gruppen: Für Jugendliche, die neugierig sind und Tennis lieben. Für Vereine, die Unterstützung im Jugendtraining brauchen. Und für Tennisschulen, die motivierten Nachwuchs suchen.

Young Coaches bringt diese drei Gruppen erstmals gezielt zusammen. Und das macht es so kraftvoll.

## VDT-Report: Was lernen Jugendliche jenseits der Technik im Coaching?

Carsten Lemke: Sie lernen, wie Menschen lernen.

Dass Wirkung wichtiger ist als reine Technik. Dass Variation kreativer macht.



Dass man durch Fragen mehr erreicht als durch ständige Korrekturen.

Und sie erleben Selbstwirksamkeit: Der Moment, in dem ein Kind etwas schafft, weil ein Jugendlicher es gut angeleitet hat, ist unglaublich wertvoll.

Solche Erlebnisse prägen, sportlich und persönlich.

## VDT-Report: Wo sehen Sie Young Coaches im Jahr 2030?

Carsten Lemke: Ich wünsche mir, dass jeder Verein in Deutschland Young Coaches hat und dass jede Spielerin und jeder Spieler die Chance bekommt, Coaching auszuprobieren.

Young Coaches ist ein Baustein unserer VDT-Vision: eine moderne, menschliche und nachhaltige Trainerentwicklung.

Die Trainer:innen von morgen beginnen heute. Wir geben ihnen den Rahmen, den sie dafür brauchen.

# VDT Young Coaches

powered by VDT

## Warum der VDT dieses Programm jetzt startet

Der Verband Deutscher Tennislehrer sieht in Young Coaches einen entscheidenden Baustein einer modernen Trainerentwicklung: früh ansetzen, praxisnah fördern, pädagogisch begleiten, Verantwortung ermöglichen. Es ist die Verbindung von Tradition (seit 1911) und Zukunft. Und ein Weg, der den Trainerberuf nachhaltig stärkt.

## Der Ausblick: 2026 startet eine bundesweite Bewegung

Mit Young Coaches powered by VDT entsteht etwas, das weit über einzelne Workshops hinausgeht: ein nachhaltiger Entwicklungsweg für junge Trainerpersönlichkeiten, der Schritt für Schritt in ganz Deutschland ausgerollt wird.

2026 beginnt die erste große Ausbaustufe. Strukturiert, begleitet und offen für Vereine, Tennisschulen und Verbände.

Young Coaches ist dabei nicht einfach ein Nachwuchsprojekt. Es ist Teil einer VDT-Vision, die den Trainerberuf moderner, menschlicher und zukunftsfähiger machen will. Ein Programm, das Jugendlichen neue Perspektiven eröffnet und gleichzeitig den Vereinen die Unterstützung gibt, die sie im Nachwuchsbereich dringend benötigen.

## Was 2026 geplant ist

- Starter-Webinare
- Young Coaches Days an mehreren Standorten in Deutschland
- erste Basic Camps in den Ferien
- Advance-Module zur Vorbereitung auf die staatliche VDT-Ausbildung
- Pilotvereine & regionale Modellsysteme

## Ganz einfach mitmachen

Egal ob Jugendliche, Trainer:innen, Vereine oder Eltern: Der Einstieg ist unkompliziert und kostenfrei. Alle Informationen und Kontaktmöglichkeiten befinden sich unter [www.vdttennis.de](http://www.vdttennis.de)

## QR-Code scannen und kostenfrei starten



Ein Programm des Verbandes Deutscher Tennislehrer e.V.

Seit 1911 Qualität im Tennistraining.

## Was Tennisschulen und Vereine jetzt tun können

Young Coaches kann ab sofort in jedem Verein genutzt werden. Dafür braucht es nur wenige Schritte:

- Jugendliche aktiv auf das Programm aufmerksam machen
- Starter-Webinar oder Starter-Kit empfehlen
- Poster & Flyer im Clubhaus auslegen
- einen Young-Coaches-Ansprechpartnerin benennen
- Interesse an einem Young Coaches Day melden
- Kontakt zum VDT aufnehmen, um Pilotmöglichkeiten zu besprechen

Young Coaches kann so zu einem festen Bestandteil der Vereinsarbeit werden und zu einer großen Chance, engagierte Jugendliche langfristig zu binden.

„Wer coacht, lernt doppelt. Für den Platz und fürs Leben.“

Carsten Lemke



# Trainingswissenschaftliche Forschung für die Tennispraxis

## Teil 20: Es lebe der Generalist!

„Es lebe der Generalist!“ – so lautet der Titel der deutschsprachigen Ausgabe des Buches von David J. Epstein aus dem Jahr 2020. Darin zeigt der amerikanische Journalist eindrucksvoll und wissenschaftlich fundiert, dass sich Top-Performer in Wirtschaft, Wissenschaft, Kunst oder Sport – mit nur wenigen Ausnahmen – durch eine vergleichsweise späte Spezialisierung auszeichnen. Auf die Frage, wie sich junge Talente zu erfolgreichen Spitzensportlerinnen und Spitzensportlern entwickeln, liefert Epstein damit zumindest hinsichtlich des Zeitpunkts der Spezialisierung eine klare Antwort: keinesfalls zu früh. Wann jedoch genau die Spezialisierung beginnen sollte – die zweifellos im Verlauf einer sportlichen Karriere notwendig ist, um Spitzenleistungen zu erreichen – ist auch im Tennis bislang nicht abschließend geklärt und bleibt weiterhin ein Streitthema unter Expertinnen und Experten.

Eine kürzlich erschienene tennisspezifische Übersichtsarbeit (Thurber et al., 2025), veröffentlicht in einer internationalen Fachzeitschrift mit Peer-Review-Verfahren, zeigt, dass eine sehr frühe Spezialisierung im Tennis – trotz einiger kurzfristiger Vorteile, etwa hinsichtlich technischer Fertigkeiten oder mentaler Stärke – mit erhöhtem Verletzungsrisiko, verkürzter sportlicher Karriere und höherer Burnout-Wahrscheinlichkeit einhergeht. Gleichzeitig konnten keine signifikanten Vorteile hinsichtlich der langfristigen Erreichung von Spitzenleistungen oder des

Aufstiegs auf Profiniveau nachgewiesen werden.

Um die negativen sportlichen und gesundheitlichen Folgen einer zu frühen Spezialisierung – die häufig auf Drängen von Eltern sowie Trainerinnen und Trainern erfolgt – zu vermeiden, geben die Autorinnen und Autoren der Übersichtsarbeit folgende allgemeine und tennisspezifische Empfehlungen für einen angemessenen zeitlichen Verlauf der Spezialisierung.

### Allgemeine Empfehlungen:

- Eine Spezialisierung auf eine Sportart sollte frühestens ab dem 12. Lebensjahr erfolgen.
- Die wöchentliche Anzahl an Trainingsstunden sollte dem Lebensalter der jungen Athletinnen und Athleten entsprechen (z. B. 12 Stunden pro Woche für 12-Jährige, 13 Stunden pro Woche für 13-Jährige) und 16 Stunden pro Woche nicht überschreiten.

### Tennisspezifische Empfehlungen:

- Die Teilnahme an Turnieren sollte erst ab dem 12. Lebensjahr erfolgen.
- Pro Monat sollten höchstens 2 Turniere gespielt werden, pro Jahr nicht mehr als 12.
- Der Gesamttrainingsumfang des Tennistrainings sollte 12 Stunden pro Woche nicht überschreiten.

- Verletzungspräventives Krafttraining sollte mindestens 2 Stunden pro Woche umfassen.
- In Saisonpausen oder in Phasen, in denen das Tennistraining reduziert wird, sollte eine zweite Sportart ausgeübt werden.

Bezogen auf den Tennissport empfehlen die Autorinnen und Autoren somit eine späte Spezialisierung – allerfrühestens ab dem 12. Lebensjahr –, hochintensives Tennistraining erst jenseits des 15. Lebensjahres sowie maximal 40 Matches pro Jahr. Evidenzbasierte Empfehlungen für sicheres und nachhaltiges Tennistraining sowie Tenniswettkämpfe für Juniorinnen und Junioren der verschiedenen Altersklassen sind in folgender Tabelle zusammengefasst.



Prof. Dr. Thimo Wiewelhove

### Praxistipp:

Eine eindeutige wissenschaftliche Evidenz für „den einen Königsweg an die Spitze“ existiert aufgrund der erheblichen Unterschiede zwischen Juniorinnen und Junioren nicht. Die bestmögliche Förderung von Tennistalenten bleibt daher weiterhin eine große sportpraktische Herausforderung. Erfahrungen aus der Sportpraxis sowie aktuelle wissenschaftliche Daten zeigen jedoch: Das Risiko einer zu frühen Spezialisierung überwiegt das Risiko einer zu späten Spezialisierung. Deshalb sollte eine zu frühe Spezialisierung vermieden werden, um langfristige sportliche Entwicklung, Gesundheit und Motivation der jungen Talente zu sichern.

### Literatur:

Epstein, D. J. (2020). Es lebe der Generalist!: Warum gerade sie in einer spezialisierten Welt erfolgreicher sind.  
Thurber, L., Kantowitz, D. E., Wang, K. C., Jayanthi, N. & Colvin, A. (2025). Early Sport Specialization and Intense Training in Junior Tennis Players: A Sport-Specific Review. Sports Health, 19417381251393642. <https://doi.org/10.1177/19417381251393642>

Altersklasse / Leistungsniveau	Mannschafts-Saisonspiele versus Turniermatches (%)	Tennismatches pro Jahr (n)	Turnier pro Jahr (n)	Trainingsumfang (Stunden pro Woche und Monate pro Jahr)	Leistungsaufbau
U10	80/20	0–30	0–6	1–3 Trainingseinheiten/Woche (60–90 Minuten/Trainingseinheit); 6–10 Monate/Jahr	Mindestens eine weitere Sportart + sportartfremde Bewegungserfahrungen
U12	75/25 <sup>a</sup> 50/50 <sup>b</sup>	20–40	0–6 <sup>a</sup> 4–8 <sup>b</sup>	2–4 Trainingseinheiten/Woche (60–120 Minuten/Trainingseinheit); 6–10 Monate/Jahr	Mindestens eine weitere Sportart + sportartfremde Bewegungserfahrungen
U14	30–50/50–70	40–60	12–16	2–4 Trainingseinheiten/Woche (90–180 Minuten/Trainingseinheit); 8–10 Monate/Jahr	Abwägung zwischen Spezialisierung auf Tennis und einer weiteren Sportart + sportartfremde Bewegungserfahrungen
U14 bis U18 / Freizeitniveau	75/25	20–50	0–6	1–3 Trainingseinheiten/Woche (60–120 Minuten/Trainingseinheit); 8–10 Monate/Jahr	Abwägung zwischen Spezialisierung auf Tennis und einer weiteren Sportart + sportartfremde Bewegungserfahrungen
U16 bis U18 / Leistungsniveau	25/75	40–100	12–24	3–6 Trainingseinheiten/Woche (120–180 Minuten/Trainingseinheit); 9–11 Monate/Jahr	Spezialisierung auf Tennis + sportartfremde Bewegungserfahrungen

<sup>a</sup>reduziertes Dropout-Risiko; <sup>b</sup>erhöhtes Dropout-Risiko

## Impressum

**Herausgeber:** Verband Deutscher Tennislehrer (VDT) e.V.  
Hafenstraße 10 · 45356 Essen  
Telefon: 0201/660058-59  
[www.vdt-tennis.de](http://www.vdt-tennis.de) · E-Mail: [info@vdt-tennis.de](mailto: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](mailto:mail@pohlerkobler.de)  
[www.druckerei-essen.de](http://www.druckerei-essen.de)

**Auflage:** online

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





4 Jörg Hilpert  
www.tcellerbek.de

7 Rainer Becker  
www.rainerbecker-tennis.de

10 Viktor Szöke  
kontakt@tennisschule-szoke.de



12 Boris Franke  
www.vereinstennisschule.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



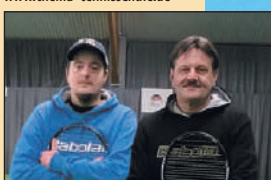
70 Bodo Richter  
info@patennis.de

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 Seiffere  
www.tennisschule-seiffere.de

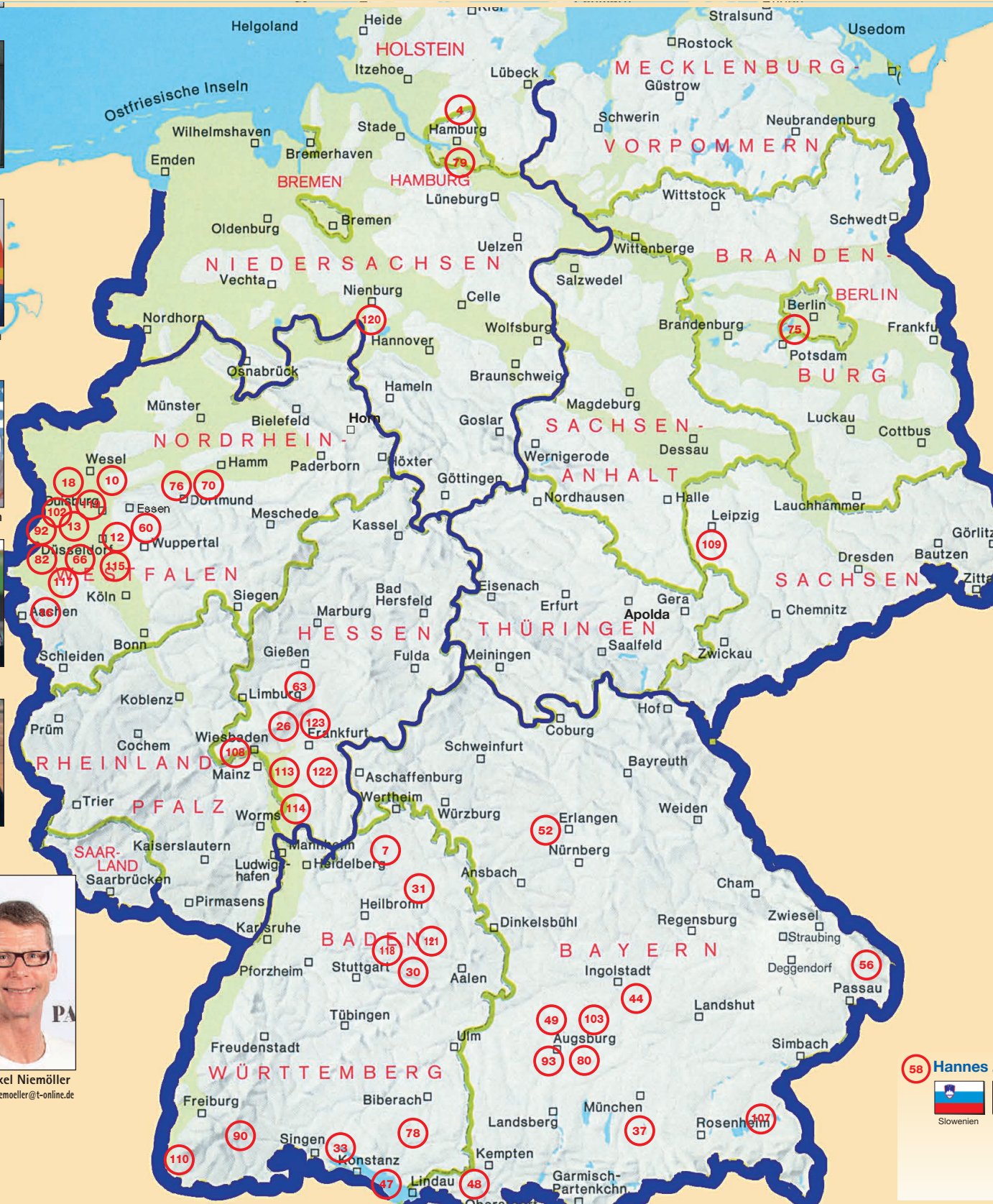


63 Andreas Krey  
www.tennisschulesweetspot.de



66 Dr. Axel Niemöller  
tennisschule.niemoller@t-online.de

# DEUTSCHE TENNISSCHULEN anerkannt von DTB und VDT



82 Kristian Lynch / Christian Lieth  
www.racketmate.de



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



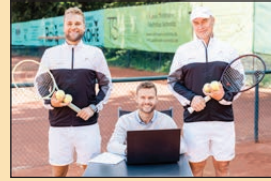
103 Julia Schruff, Andreas Graf  
www.tennisbase-augsburg.de



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



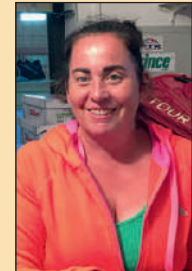
79 Torsten Kamerke  
www.sportoncourt.de



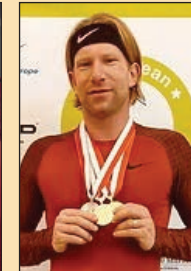
80 Jiri Zavadil  
jiri.zavadil@gmx.de



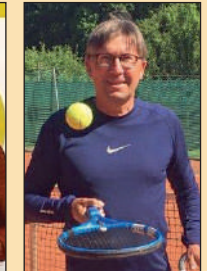
90 Thorsten Teichgräber  
tennisschule@googlemail.com



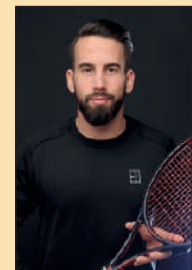
93 Erika Heck  
www.tennisschuleaugsburg.de



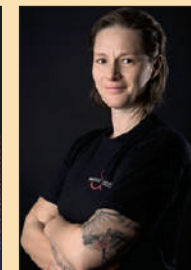
102 Jens Janssen  
info@janssen-tennis.de



107 Christian Onken  
www.taco-tennis.de



108 Alexander Iliev  
www.tennisschuleiliev.de



109 Julia Doering  
www.tennisschule-akademie-mitteldeutschland.de



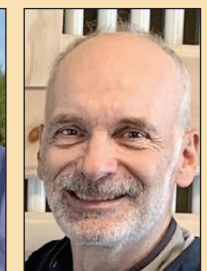
110 Michael Klose  
www.tennis-xacteam.com



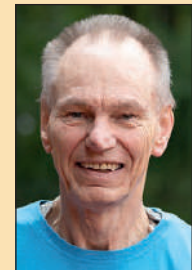
115 Alexander Müller-Gothard  
www.amg-tennis.training



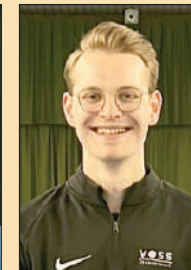
117 Oliver Gaudlitz  
www.oelligaudlitz.de



118 András Böröcz  
www.backnang-tennis.de



119 Sigurd Bröker  
www.tkm-tennis.de



120 Max Voss  
www.voss-tennisschule.de



121 Alexander Bantel  
www.alexanderbantel.de

58 Hannes Zischka Tennisschule:

Slowenien Österreich Kroatien

56 PCT-Tennisacademy:

Türkei Bayern

Spanien Kroatien Griechenland



122 Michael Hannewald  
www.hannewald-reinis.com

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

Ferientennisschulen  
mit DTB/VDT-Lizenz:



# Tennis52

wir befinden uns auf der Zielgeraden des Jahres. Eines Jahres, dass wir Trainer wohl durchaus als erfolgreich bezeichnen können. Vielleicht nicht immer im sportlichen Sinn, aber sicher in Bezug auf unsere Auslastung, eine zunehmende Zahl an Schülern und Kunden. Arbeit war genug vorhanden, allein, es fehlte an manchen Stellen an Trainern und in jüngster Zeit auch an ausreichenden Hallenkapazitäten. Mit diesen Aussichten gehen wir in ein spannendes Jahr 2026.

Vorher allerdings steht die für uns wohlverdiente Weihnachtspause. Zwei Wochen lang keinen Schläger in der Hand halten, Zeit für Anderes haben, anderen Gedanken nachhängen, Weihnachten und den Jahreswechsel genießen. Kurz bevor es soweit ist, dürfen wir aber noch einmal über unseren Sport und seine Möglichkeiten für uns Tennisschulen nachdenken:

Der letzte Artikel von dieser Stelle aus dem Sommer und ein Vortrag anlässlich des VDT-Regionalseminars West mit dem Schwerpunkt „Wie bekomme ich vor allem Jugendliche häufiger zum Spielen auf den Platz?“ hat eine schöne Diskussion in Gang gebracht. Unter anderem mit dem Tenor: „Wir können froh sein, dass bei den zeitlichen Belastungen, den vielen konkurrierenden Freizeitmöglichkeiten etc. die Kids zumindest mal Tennis TRAINIEREN, wenn auch nicht in ausreichendem Maß SPIELEN.“ Sicher ein diskussionswürdiger Ansatz und trotzdem bleibt die Idee vom „da müsstest du doch noch mehr Tennis möglich sein“.

Und da kommen die Ferien ins Spiel. Ca. 3 Monate im Jahr bieten die meisten von uns kein regelmäßiges Training an. Dazu kommen einige Feiertage und lange Wochenenden. Und das genau in der Zeit in der

- alle Eltern um jede betreute Stunde für ihre Kids froh sind
- alle Schüler ohne Schulstreß unterwegs sind
- alle Jugendlichen mehr freie Zeit haben
- weniger Konkurrenztermine anstehen (Nachhilfe, Musikunterricht)
- viele unserer Trainer (die zukünftig vielleicht vermehrt unsere Angestellten

- sein werden – oder es schon sind –) mit Arbeit versorgt werden müssen
- viele andere (kommunale) Sportanlagen geschlossen sind
- Tennisanlagen freie Kapazitäten haben

Warum also nicht Tennis in den Ferien. Ohne Pause. 52 Wochen im Jahr. Tennis52 gibt uns ein Alleinstellungsmerkmal gegenüber vielen anderen Freizeitaktivitäten und bietet uns viele Chancen. Natürlich gibt es Einwände gegen die Idee:

„In den Ferien sind alle weg“. Aber nein, nicht jeder ist in den Ferien im Urlaub. Vor allem nicht 3 Monate im Jahr. Und abgesehen davon ist Ferientraining für die gedacht, die „nicht weg“ sind und Lust auf Tennis haben. Ja, das sind nicht alle, aber wir haben Stand jetzt gar keine belastbaren Zahlen über Reisezeit und Tennislust in den Ferien. Vielleicht sind es auch wir Trainer, die durch unser Nicht-Angebot in den Ferien unsere Schüler zur allgemeinen Tennispause in den Ferien erzogen haben?! Haben sie vielleicht durch uns „Ferien = tennisfreie Zeit im Kopf?“ Dann wären ja auch wir es, die sie vom Gegenteil und einem neuen Gedanken überzeugen können! Nur ausprobieren macht schlau.

„Zusätzliches Training ist zu teuer“. Nein, Ferientraining muß nicht wesentliche Mehrkosten verursachen. Wir dürfen nur mal nicht in den üblichen 2er, 3er, 4er Gruppen denken, sondern die Ferien als organisierte Matchzeit mit einem Trainer, der mehrere Plätze betreut, betrachten, in der unsere Schüler nebenbei auch endlich mal neue Spielpartner kennenlernen.

„Ich biete immer Feriencamps an“. Ja, Tenniscamps und -reisen sind attraktiv und haben ihren Platz im Jahreskalender. Aber sie sind immer mit zusätzlichem, organisatorischem Aufwand verbunden. Und niemand sagt, dass sie für Tennis52 weichen müssen. Sie können Teil von Tennis52 sein.

Gern darf jeder von uns sich gegen Tennis52 und für seine individuelle Tennispause entscheiden. Aber ein Gedanke vielleicht noch: Kaufmännisch gesehen müssen wir bei drei Monaten Trainingspause 25% aus



Stefan Schneider

*Kaufmännisch gesehen müssen wir bei drei Monaten Trainingspause 25% aus unserem Stundenhonorar herausrechnen und der Ferienzeit zuschreiben, in der wir keine Einnahmen haben*

unserem Stundenhonorar herausrechnen und der Ferienzeit zuschreiben, in der wir keine Einnahmen haben. Wie das Eiscafé, das im Winter schließt und in der restlichen Jahreszeit den Jahresverdienst einfahren muss. Da haben Tennisschulen bessere Chancen.

In diesem Sinne eine entspannte Zeit rund um den Jahreswechsel und einen Start mit neuen Gedanken in ein ereignisreiches Jahr 2026.

## Sense-Based - Ein Buch über Wahrnehmung, Wirkung und die Kunst, Lernen anders zu denken

Es gibt Fachbücher, die liefern noch mehr Drills, noch mehr Technikbilder, noch mehr Handlungsrezepte. Und es gibt Bücher, die treffen etwas Tieferes: unser Verständnis davon, was Lernen überhaupt ist.

„Sense-Based“ gehört zur zweiten Sorte. Es ist kein weiteres Handbuch für Vorhand- und Rückhandtechnik, sondern ein Buch über Wahrnehmung, Vertrauen und die Kunst des Verstehens. Geschrieben von jemandem, der seit Jahrzehnten täglich auf dem Platz steht und dort beobachtet, wie Menschen lernen, scheitern und wachsen.

### Vom Tennisplatz als Labor fürs Lernen

Carsten Lemke nutzt im Buch den Tennisplatz als Prisma: Von dort aus schaut er auf Kinder, Jugendliche, Erwachsene, Trainer:innen; und auf eine Lernkultur, die oft mehr auf Kontrolle als auf Kontakt setzt.

Er beschreibt, wie wir als Trainer manchmal genau das Gleiche tun wie das Schulsystem: Wir erklären zu viel. Wir kontrollieren zu früh. Wir vertrauen zu wenig auf Wahrnehmung und Selbstorganisation.

Sense-Based dreht diese Logik um. Statt zu fragen: „Wie bringe ich Spieler dazu, meine Technikideen umzusetzen?“, stellt das Buch die Frage: „Welche Bedingungen brauchen Spieler, damit sie selbst gute Lösungen finden?“ Es ist ein Lernbuch, nicht über Methoden, sondern über Haltung.

Lernen beginnt nicht im Kopf, sondern im Nervensystem. Ein roter Faden des Buches: Lernen ist kein reines Kopf-Thema. Es entsteht, wenn Körper und Welt in Resonanz gehen.

Carsten Lemke verwebt dazu Erkenntnisse u.a. von James Gibson (Affordanzen, die Einladungen der Umwelt), Karl Newell (Constraints, Rahmen statt Rezepte), Gabriele Wulf (externer Fokus), Wolfgang Schöllhorn (Differenzielles Lernen), Lisa Feldman Barrett (Emotion als Konstruktion des Gehirns), mit seinen eigenen Beobachtungen auf dem Platz.

Das klingt theoretisch, ist aber sehr konkret für unseren Alltag: Wenn wir die Aufmerksamkeit der Spieler weg vom Körper, hin zur Wirkung lenken, wenn wir Aufgaben

statt Befehle stellen, wenn wir Variation zulassen, statt Wiederholung zu erzwingen, dann passiert etwas: Bewegungen werden flüssiger. Fehler werden zu Feedback. Spieler hören wieder, was der Ball ihnen „erzählt“.

„Sense-Based“ liefert dafür keine starren Rezepte. Es liefert Bilder, Geschichten und Denkpulse, die uns helfen, unseren Unterricht von innen her zu verändern. Es ist zwar aus dem Tennis heraus gedacht, aber es geht weit über den Sport hinaus.

Es liest sich stellenweise wie ein Bildungsbuch. Und genau daraus ergibt sich die Relevanz für uns als Trainer:innen: Wir sind nicht nur Technikvermittler, wir sind Lernbegleiter. Wir bauen Räume, in denen Kinder, Jugendliche und Erwachsene erleben, dass Lernen wieder etwas mit Spüren, Be-deutsamkeit und Freude zu tun hat.

### Was Trainer:innen konkret davon haben

Das Buch hilft dabei, den eigenen Unterricht zu reflektieren, die Kommunikation mit Spielern zu verändern (mehr Fragen, weniger Korrekturen), Mut zu entwickeln und Kontrolle loszulassen. Wer das Buch liest, bekommt keine „Top-50-Spielformen“. Dafür aber eine theoretische Rückendeckung für modernes Coaching (du kannst Eltern, Vereinsvorständen und Verbänden erklären, warum du anders arbeitest) und eine Menge Bilder, die man direkt ins Training übersetzen kann:

- „Wirkung als Sprache des Lernens“,
- „Der Ball als ehrlichster Trainer“,
- „Fehler als Fenster, nicht als Riss“,

### Zum Weiterlesen und Weitermachen

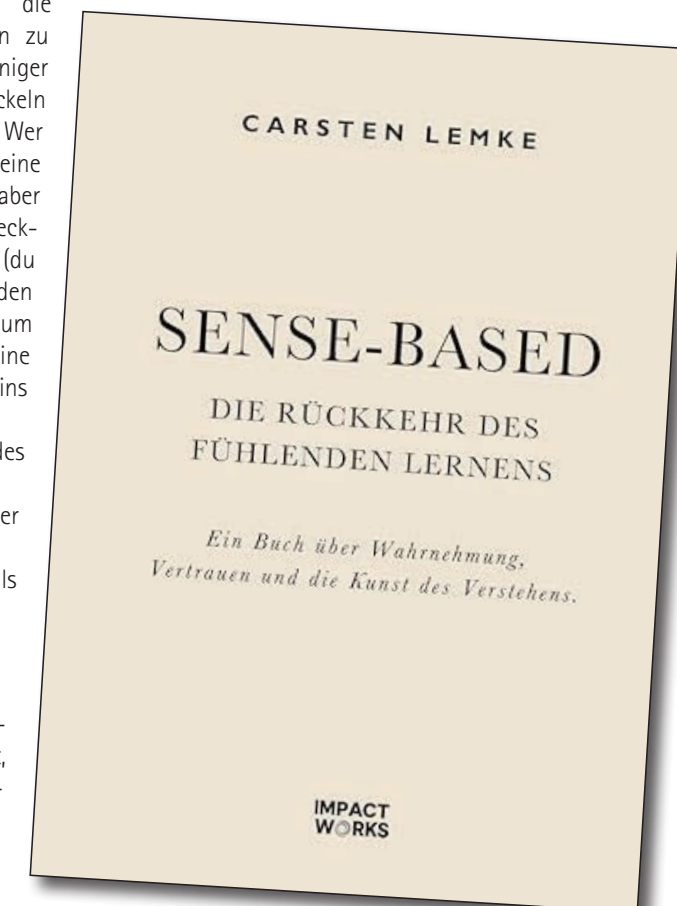
Wer die Artikelserie „Tennis-training neu denken“ verfolgt, wird viele Themen wiedererkennen: Wahrnehmung, Entscheidungen, Fehlerkultur, Emotion, Wirkung.

Das Buch geht allerdings tiefer: Es erklärt, woher diese Ideen kommen, wie sie sich in unserer Kultur entwickelt haben und was das für unseren Unterricht bedeutet. Man kann sagen: Die Artikel sind die „Kurzform fürs Nachdenken“. Beides zusammen macht Sinn: auf dem Platz ausprobieren und im Sessel nachlesen und weiterdenken.

### Bestellung & Empfehlung:

„Sense-Based – Die Rückkehr des fühlenden Lernens“ (ISBN: 978-3695100392) ist 2025 im ImpactWorks-Verlag erschienen, kostet 19,90 € und richtet sich explizit auch an Trainer:innen, Ausbilder:innen und Pädagog:innen, die ihr Coaching wirkungsorientiert weiterentwickeln wollen.

Das Buch kann direkt beim Autor bestellt werden unter: [office@tennis-team.de](mailto:office@tennis-team.de)





# 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:



**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](mailto:ausbildung@vdt-tennis.de)  
Telfon +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](mailto: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**.  
Seminardauer:

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](http://www.vdt-tennis.de) · Telefon +49 201 66 00 58



# Weihnachtszeit ist Regenerationszeit

Die Weihnachtszeit ist für die meisten Sportler eine wichtige und auch wohlverdiente Regenerationszeit nach einem oft kräftezehrenden Jahr. Hier gilt es den Körper herunterzufahren und mental und körperlich zu regenerieren, damit man im neuen Jahr wieder energiegeladen durchstarten kann.

Neben dieser etwas längeren Regenerationsphase (über ca. 10-12 Tage) sind aber auch kürzere Regenerationszeiten zwischen 24 Stunden bis 72 Stunden einzuhalten. Wie viel Regeneration man benötigt, hängt dabei von mehreren Faktoren ab. Nach einer moderaten Belastung sollte die Regenerationszeit ca. 24 Stunden betragen, nach intensiven Einheiten ca. 48 Stunden und nach hochintensiven Belastungen sogar bis zu 72 Stunden.

Die Länge der Regenerationszeiten können individuell variieren und hängen u. a. vom Alter, dem Trainingszustand, dem Schlafverhalten, dem Stresslevel und der Ernährung ab. Jede Trainingseinheit ver-

ursacht mikroskopische Schäden in der Muskulatur, den Sehnen und dem Nervensystem. Die Regeneration dient dazu, dass der Körper diese repariert, sich erholt stärker und besser wird als vorher. So funktioniert das Prinzip der Superkompensation. Ohne diesen Prozess der Regeneration kann kein Trainingsreiz optimal verarbeitet werden und eine angestrebte Leistungssteigerung bleibt aus. Bei der Regeneration unterscheidet man zwischen passiven und aktiven Maßnahmen.

## Passive Maßnahmen sind u.a.:

- Schlaf (zwischen 7 und 9 Stunden)
- Eiweißzufuhr (1,6-2,0 g/kg)
- Flüssigkeit (2,5-3,5 Liter)
- Wärme/Sauna
- Stressmanagement/Meditation

## Aktive Maßnahmen sind u.a.:

- Fahrradfahren, lockeres Auslaufen, Spaziergehen
- Moderates Seilchenspringen
- Mobility-Übungen
- Yoga
- leichte Dehnübungen
- verschiedene Übungen mit der Faszienrolle
- Fußsohlenrollen
- Schattentennis ohne Intensität



Dr. Axel Niemöller



Auch wenn es bei vielen Trainern noch nicht angekommen ist bzw. praktiziert wird, ist festzuhalten, dass Regeneration für die Leistungssteigerung genauso wichtig ist wie das Training an sich. Ein hochintensives Training ohne anschließende Regeneration führt zu einer Leistungsminderung statt zu einer erhofften Leistungssteigerung.

Ein leistungsorientiertes Training in Verbindung mit einer angemessenen Regeneration macht den Athleten nicht nur körperlich stärker und leistungsfähiger, sondern schützt ihn darüber hinaus vor Verletzungen. Schnelle, explosive und präzise Bewegungsabläufe verbessern sich und der Sportler bleibt mit viel Spaß und Motivation fokussiert auf das nächste Leistungslevel.

Für welche Regenerationsmaßnahmen (passive vs. aktive) sich der Athlet entscheidet, hängt zum einen von der Intensität der durchgeführten Belastung und vom jeweiligen Trainingszustand,

sowie der Belastungstoleranz des Athleten ab. Um sich für die bestmöglichen Maßnahmen zu entscheiden, bedarf es einer guten Körperwahrnehmung und einer realistischen Selbsteinschätzung. Der Athlet hat hier eine Eigenverantwortung für sein körperliches sowie mentales Befinden.

Die durchgeführten Regenerationsmaßnahmen sind deshalb individuell von Athlet zu Athlet sehr unterschiedlich.

Euer  
Axel Niemöller



Der VDT trauert um sein langjähriges und treues Mitglied

Jiri Javorsky

\* 13.05.1959 + 11.11.2025

Der Vorstand des  
Verbandes Deutscher Tennislehrer e.V.



**MSV TENNIS SAITEN**  
AUF ALLEN PLÄTZEN DIESER WELT ZUHAUSE.



# Neue Serie: Tennistraining neu denken

Nicht der perfekte Schwung entscheidet, sondern wie man den Ball liest, wie man wirkungsvolle Entscheidungen trifft und wie man Spielfreude erhält. Diese neunteilige Serie lädt dazu ein, Trainingslogik neu zu entdecken; mutig, wirkungsvoll und zeitgemäß.

## Teil 2: Technik neu denken

Technik ist ein zentrales Thema im Tennisunterricht. Dennoch wird sie in der Praxis häufig so vermittelt, als hätte sie mit dem eigentlichen Spiel nur am Rande zu tun. Bewegungen werden erklärt, Phasen beschrieben, Ausholwege korrigiert. Und doch bricht genau diese „trainierte Technik“ unter Druck oft sofort zusammen: wenn der Ball schneller kommt, plötzlich höher abspringt oder der Gegner die Richtung ändert.

Der Grund ist simpel: Drill bildet Wiederholung ab, aber Tennis bildet Veränderung ab.

## Technik ist kein Bild

Viele Spielerinnen und Spieler versuchen, eine bestimmte Schlagform zu reproduzieren, weil sie glauben, Technik sei ein Idealbild. Aber Tennis ist kein Sport der Wiederholung. Es ist ein Sport der Anpassung. Jeder Ball ist anders, jede Situation verlangt eine neue Lösung.

Technik ist deshalb nicht das Einhalten einer Form, sondern das Finden einer passenden

Bewegung. Sie ist nichts Statisches, sondern etwas Dynamisches, das in Echtzeit im Kopf und im Körper entsteht.

## Warum klassische Technikanweisungen scheitern

Sagen wir einem Spieler, er solle „weiter ausholen“, „mehr durch den Ball gehen“ oder „den Ellbogen höher nehmen“, dann erzeugen wir Aufmerksamkeit auf den Körper. Genau das blockiert oft. Der Fokus wandert nach innen. Der Schlag wird verkrampft, künstlich, kontrolliert.

Doch gute Technik entsteht außen, nicht innen: in der Wahrnehmung des Balles, der Flugkurve, der Distanz und der Wirkung, die ich erzielen möchte.

## Der Schlüssel:

### Spiel schafft Technik, nicht umgekehrt

Wenn ein Spieler eine Aufgabe lösen muss, nicht eine Bewegung, verändert sich alles. Sobald wir Technik wieder mit Spiel verbinden, mit Zielen, mit Entscheidungen, entsteht eine Schlagform, die im Match Bestand hat. Spieler lernen intuitiv:

- wann sie den Treffpunkt vorverlegen müssen,
- wie sie Höhe erzeugen,
- wie viel Tempo nötig ist.
- Und zwar nicht durch Erklärung, sondern durch Erleben.



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.

## Ideen für die Trainingspraxis: Drei einfache Spielformen

### 1. Drei-Zonen-Spiel

Drei Zielgebiete vor der Grundlinie (breit, schmal, sehr schmal). Die Aufgabe: „Triff alle drei Zielzonen nacheinander.“ Spielerinnen und Spieler passen Schwung und Position der Schlägerfläche selbstständig an.

### 2. Volley mit Flugkurven-Gefühl

Trainer spielt bewusst unregelmäßig zum Netzspieler. Die Aufgabe: „Spiel jeden Volley so, dass der Ball EINMAL aufspringt, BEVOR er das Zielfeld erreicht.“ Sofort entsteht Gefühl für Treffpunkt, Winkel und eine weiche Hand, ohne Technikansage.

### 3. Finde den Angriff

Trainer spielt mal hoch, mal schnell, mal neutral, mal kurz. Die Aufgabe: „Finde den Ball, mit dem du angreifen kannst.“ Spielerinnen und Spieler entwickeln eine offensive Technik, die an eine echte Spielsituation gebunden ist.

 **DUNLOP**

P O W E R E D B Y S P I N



S X S E R I E S





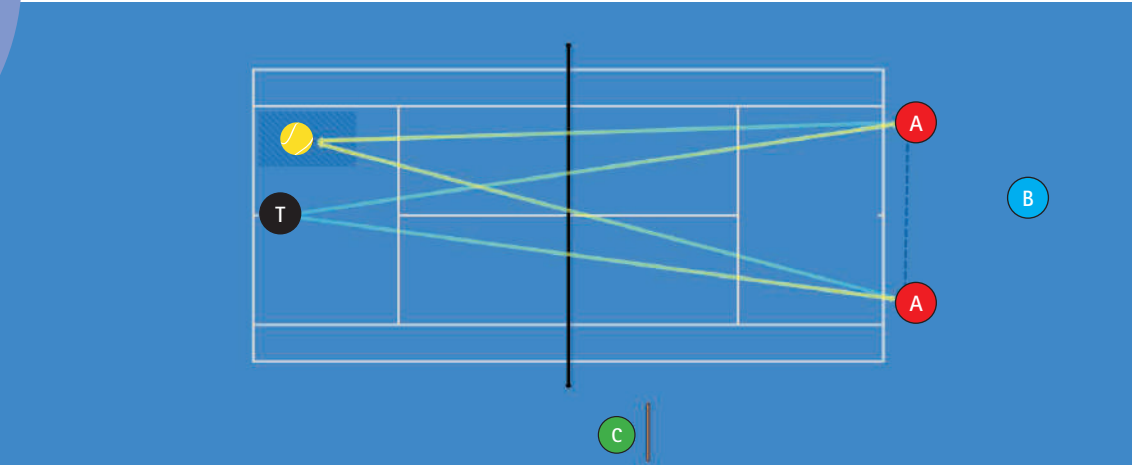
# Kollegen-Tipps von André Jethon

Name der Übung:  
Return-Power

Kategorie der Übung:  
Aufschlag & Return

Übungsbeschreibung:

- Der Trainer steht zwischen der T-Linie und Grundlinie und macht 4 Aufschläge. Er schlägt im Wechsel von der linken und rechten Seite auf.
- Spieler A versucht immer in Richtung Zielfeld zu returnieren. Nach jedem Return bewegt sich der Spieler zügig im Sidestep auf die andere Returnposition.
- Nach 4 geschlagenen Returns macht der Spieler 20 Seilsprünge auf Höhe des Netzpfeostens.
- Danach ist der nächste Spieler an der Reihe.



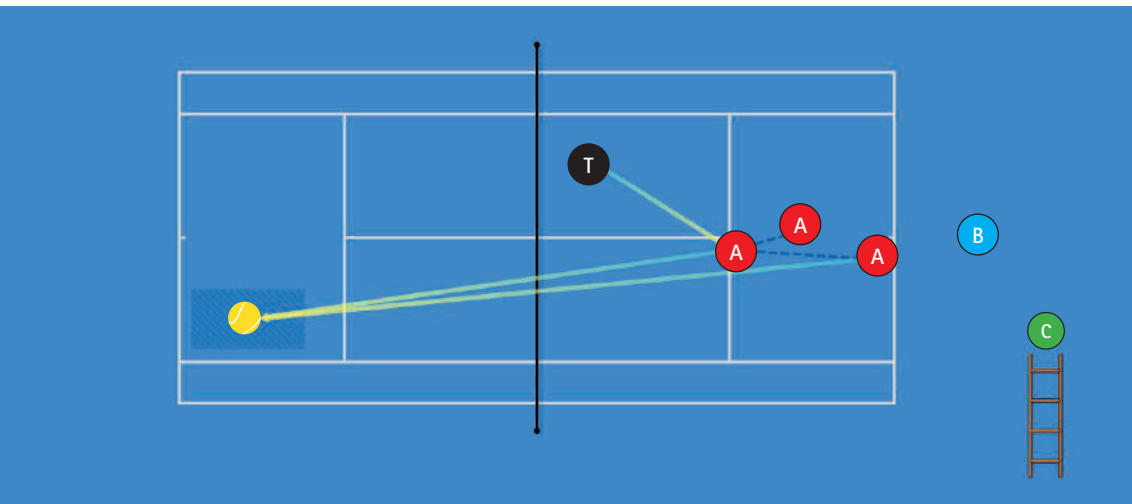
Name der Übung:  
Topspin Volley &  
Smash nach Aufsprung

Kategorie der Übung:

Technikanwendung

Übungsbeschreibung:

- Der Spieler A startet auf Höhe der Midcourtlinie und spielt im Wechsel einen Topspin Volley mit der Rückhand aus der Vorwärtsbewegung und einen Smash nach dem Aufsprung aus dem Rückwärtslaufen.
- Nach 6-8 Schlägen muss der Spieler eine Aufgabe in der Koordinationsleiter absolvieren.
- Das Anspiel des Trainers erfolgt auf der Seite der Spieler. Beim Smash wird der Ball vom Trainer zuerst auf den Boden gespielt, sodass ein hoher Absprung gewährleistet ist.



HEAD PRO PLAYERS MAY PLAY WITH DIFFERENT RACQUETS FROM THE MODEL SHOWN.



SPEED  
LEGEND

THE EVOLUTION OF GREATNESS

HEAD®



Active Holidays - since 1996

**PATRICIO  
TRAVEL**

# IT'S NOT JUST TENNIS - IT'S PASSION

**Europas Nr. 1, wenn es um Tennisurlaub geht!**



**Gruppenpakete mit vielen Vorteilen!**

## Trainerreisen

Die Organisation einer Gruppenreise kostet den Trainer oft viele Nerven. Deshalb bietet Patricio Travel für Frühjahr und Herbst spezielle Pakete für einen sorgenfreien Tennisurlaub. Der Trainer erhält dabei seinen Hotelaufenthalt kostenlos und durch die Übernahme der Abwicklung und Haftung von Patricio Travel kann er sich voll auf seine Gruppe konzentrieren. Für optimale Trainingsbedingungen stehen vor Ort Bälle, Ballkörbe und verschiedene Lehrmittel zur Verfügung.



**ARBEITEN,  
WO ANDERE URLAUB MACHEN?**

Bewirb dich als Trainer bei der Patricio  
Checkpoint Tennis- und Padelacademy!

