

TENNIS – POST

Infos des Tennis- und Freizeitzentrum

Mai/Juni 2026

HABELER • KNOTZER
Tennis Fitness Hotel



PHYSIO JAN - TIPP DES MONATS



Angebote:

- Physiotherapie
- Sportphysiotherapie
- Rehabilitation nach Verletzungen
- Leistungsdiagnostik
- Athletiktraining /Personal Training, Coaching, Athletenbetreuung

**Infos und Terminvereinbarung unter:
0650-4150309 oder Physiohinterberger@gmail.com**

MATCHTRAINING für Kinder und Jugendliche

- Jeden Sonntag
15.00-17.00
- Mai – September 2026
- Unkostenbeitrag:
Kidskarte (bis 10 J.) 175,-
Jugendkarte (bis 18 J.) 195,-



Anmeldungen und Infos unter 0664-4144266

NEU PILATESSTUDIO – PILATES BY TIMI

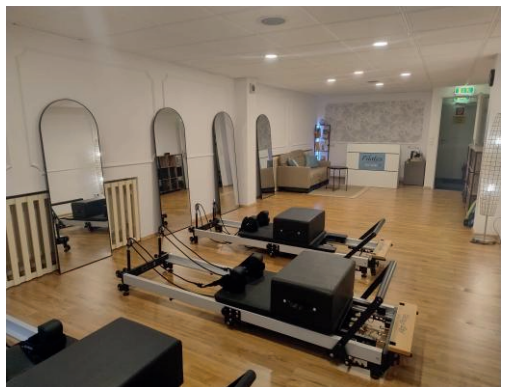
Ich bin Timi, Diplomierte Gesundheits- und Fitnesstrainerin – spezialisiert auf Pilates am Reformer und auf der Matte.



Unter all den Bewegungsformen, die ich ausprobiert habe, hat mich Pilates am tiefsten überzeugt: es stärkt nicht nur den Körper, sondern bringt auch **Ruhe, Balance und neue Energie in den Alltag.**

Ab sofort biete ich im Tenniszentrum Neudörfel Kleingruppenstunden auf vier Reformer-Geräten und sechs Mattenplätzen an – insgesamt 20 Stunden pro Woche.

Buche deine Stunde ganz einfach online unter www.pilatesbytimi.at und erlebe, wie Pilates dich von innen heraus stärkt.



IMPRESSIONEN WINTERCUP SIEGEREHRUNG 2026



EIN GROSSES DANKESCHÖN AN ALLE FÜR'S MITMACHEN!!!

Habeler-Knotzer ITN Trophy 2026

Im April hat unsere ITN Sommer Trophy 2026 gestartet.

Insgesamt werden 6 Turniere gespielt:

Turnierdaten:

1. Turnier: 30. April – 03. Mai 2026
2. Turnier: 07. – 10. Mai 2026
3. Turnier: 09. – 12. Juli 2026
4. Turnier: 30. Juli – 02. August 2026
5. Turnier: 13. – 16. August 2026
6. Turnier: 24. – 27. September 2026



Kategorien:

- Herren ab ITN 4,0
- Herren ab ITN 6,5
- Herren ab ITN 8,5
- Damen ab ITN 5,0
- Damen ab ITN 8,0
- Mixed ab ITN 5,0



SIDE EVENTS:

- **MATCH TIE BREAK TURNIER JULI – 11. Juli 2026, 17:00:**
Nenngeld: 5.-, Preise: Geschenks-Körbe, Sachpreise von Babolat
- **MATCH TIE BREAK TURNIER AUGUST - 01. August 2026, 17:00:**
Nenngeld: 5.-, Preise: Geschenks-Körbe, Sachpreise von Babolat

Weitere Infos unter 0664-4144266

FITNESS – TRAINING MIT AMIR

unserem Tennis- und Fitnesscoach



10 Tipps, wie Sie effektiv trainieren:

1. Trainieren Sie mit einem Trainingsplan
2. Definieren Sie realistische Ziele
3. Vor dem Training: Vergessen Sie das Aufwärmen nicht
4. Nach dem Training: Dehnen!
5. Planen Sie Pausen ein
6. Unterschätzen Sie Krafttraining nicht
7. Konzentrieren Sie sich
8. Schlafen Sie ausreichend
9. Setzen Sie immer neue Trainingsreize
10. Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung

Einschulung = Starter Programm

30 Min. – € 40.-

- Erstgespräch
- Erstellung eines Standard Trainingsplan
- Einschulung auf den Geräten

Express Coaching

25 Min. – € 45.-

- Persönliche Begleitung beim Training
- Sehr effektives Training in kurzer Zeit



**Terminvereinbarung und Infos unter 02622-77432 oder
office@tennistreff.at**

TENNIS CAMPS FÜR ERWACHSENE

In den **Sommerferien** finden parallel zu unseren Kinder- und Jugend Tenniscamps auch Erwachsenen Camps statt.

- Termine:

- 06. – 09. Juli 2026
- 20. – 23. Juli 2026
- 03. – 06. August 2026
- 17. – 20. August 2026



- Programm/Kosten:

- Montag – Mittwoch 9.00 - 11.00 und 14.00 - 16.00
- Donnerstag 9.00 - 12.00 Abschluss Turnier
- Kursgebühr: 265.- (225.- für Clubmitglieder) pro Woche

- Inhalte:

- Techniktraining – Taktiktraining – Athletiktraining – Matchtraining – Videoanalysen - Theorie Inputs



**Anmeldungen
und Infos unter
0664-4144266**

SOMMER Fun & Advanced TENNIS CAMP TC Neudörfli

In den
Sommerferien
ab 6. Juli wöchentlich
Montag bis Freitag
Mo-Do: 9-16 Uhr
Fr: 9-12 Uhr



Für Kids ab
5 Jahren! Das
Camp findet bei jeder
Witterung statt –
Tennishalle inklusive!
Rundherum gibt's Funpark
mit Trampolin, Hüpfburg,
Minifußball u.v.m.
kostenlos!

Anmeldungen & Infos

Tennis- und Freizeit-
zentrum Neudörfli
0664-4144266 oder
office@tennistreff.at

Ab **169€**
zzgl. Pauschale
Mittagessen
Mo-Do 32€

HABELER KNOTZER

Tennis Fitness Hotel

www.tennistreff.at