

MARTIN BAROCH TENNIS ACADEMY & HUMAN PERFORMANCE CENTER

SCHLEIFETOBELWEG 20 - 8810 HORGEN - SWITZERLAND

MOBILE TEL/FAX: +41-79-426-9939 - BÜRO TEL: +41-43-244-0877 - MAIL: mgb@mgb sports.org

WEB: www.facebook.com/tennis3.0 - www.cpta-tennis.org - www.facebook.com/mbtahpc.by.dr.mgb

Inhaber: Dr. Martin G. Baroch (Dr.MGB)

"Making Champions for Tennis and Life"

MBTA = TENNIS KOMPETENZ ZENTRUM

„Ein Ort für wahre Tennis-Kultur und Spass am Tennis“



SOMMERSAISON 2018

GÜLTIG: 23.04. – 16.09.2018

- "DYNAMIC TOTAL BODY TENNIS" / "TENNIS 3.0" © 1996/2014 by Dr. Martin G. Baroch
- "TENNIS STROKE DOCTOR" © 2005 by Dr. Martin G. Baroch
- TENNIS-TRAINING & EXPERTEN-CONSULTING FÜR ALLE STÄRKEN
- KOMPLEXE TENNIS-TRAININGS-PROGRAMME (INCL. TURNIER-BETREUUNG)
- SPIEL-/MATCH-ANALYSE (MATCH-STATISTIK) / VIDEO-ANALYSE
- WORLD-CLASS PROFESSIONAL / JUNIOR TENNIS (ATP/WT/ITF/TE)
- US. COLLEGE TENNIS – VORBEREITUNGEN, KONTAKTE, STIPENDIEN
- TENNIS-CAMPS (EIGENE – SÜDTIROL, SCHWEIZ / FREMDE – BOLLETTIERI, SAVIANO, EVERT, ETC.)
- TENNIS-TRIPS (TRAININGS/TURNIERE – US.OPEN, PARIS RG, ETC.)
- TENNIS-TURNIER-/EVENT-ORGANISATION (CLUBS, FIRMEN, ETC.)
- TENNIS-VORTRÄGE/-SEMINARE/-WORKSHOPS
- TRAINER-AUSBILDUNG (USPTA, CPTA) /-WEITERBILDUNG & -CONSULTING
- TENNIS-/SPIELER-/SPORT- MANAGEMENT & CONSULTING
- SPORTWISSENSCHAFTLICH-MEDIZINISCHE BETREUUNG (KONDITION, PSYCHOLOGIE, ERNÄHRUNG, UNFALLPRÄVENTION, KARRIERE-/SAISON-PLANUNG, PRÄVENTIVMEDIZIN)

„To help each person maximize performance and enjoyment of his/her chosen sport in the shortest period of time“– Vic Braden (1929-2014)



**"DYNAMIC
TOTAL BODY
TENNIS"**



**LAST 20%
DECIDE IT ALL!!!**



ANGEBOT SOMMERSAISON 2018

1/ TENNIS-TRAINING / EXPERTEN-CONSULTING für ALLE mit dem Interesse eigenes Spiel zu verbessern
Ihre Schläge werden analysiert und die Möglichkeiten der Verbesserung der einzelnen Schläge im Sinne des heutigen Weltklasse-Tennis (TENNIS 3.0) festgelegt. **Sie lernen sehr schnell viel körperbewusster und damit effektiver sowie gesünder zu spielen**, Ihre Schläge bekommen nicht nur **mehr Kraft sondern auch noch bessere Kontrolle!** Geeignet für **alle Spielstärken und Altersklassen** mit ernsthaftem Interesse an der Spiel-Verbesserung (mehr zum unserem DTBT/TENNIS 3.0 Training-System – Seite 4)! **Regelmässige Trainings sowie Einzelstunden** sind in der **Tennishalle INDOOR SPORTS in Aesch bei Birmensdorf/ZH** (MBTA-Basis) sowie in den Tennis-Hallen in Wädenswil, Cham, Baar sowie Urdorf **täglich möglich**. Weitere Orte auf Anfrage.

Inbegriffen: Tennistrainer – Dr. Martin Baroch, Hallen-Tennisplatz, Bälle, Testrackets, Hilfsmittel, Garderobe & Dusche, freier Parkplatz. Trainings auf Sandplatz auf Anfrage! Für tiefgehende Analysen 2/ unten.

Preis (Abos müssen im Voraus bezahlt und Abo-Coupons bezogen werden):

Bis 17:00 - CHF 140.-/1 Std.; 200.-/1½ Std.; 675.-/5-er Abo; 1300.-/10-er Abo

Ab 17:00 - CHF 150.-/ 1 Std.; 210.-/1½ Std.

MITGLIEDER DES **MBTA COMPETITION TEAM** (aktive Wettkampfspieler mit mindestens 50 Trainingseinheiten/Jahr bei MBTA) – **SPEZIAL PAUSCHAL-KONDITIONEN** – CHF 120.-/1 Std.

2/ „TENNIS STROKE DOCTOR“ – „TENNIS-SCHLAG DOKTOR“ – Geldzurückgarantie!

Dr. Martin Baroch korrigiert einen Ihren fehlerhaften Schlag nach Wahl!! Komplexes 2-stündiges Programm (gesamt ca.1 Std. auf dem Platz und ca. 1 Std. vor dem Bildschirm) umfasst: **Schlag-Analyse auf dem Platz, Video-Analyse, Vergleich mit den Schlägen der Weltklassen-Spieler, Korrektur von dem bestehenden technischen Problem, Kinogram sowie schriftliche Anleitung zur Erinnerung.** Bei Ihrem vollen Engagement & Einsatz während des Trainings **garantieren wir die Verbesserung, sonst zahlen Sie nichts und das Programm war GRATIS!** Ideal als Geschenk – Geschenk-Gutscheine verfügbar!

Preis: CHF 395.- / 1 Schlag in 2 Std. ; CHF 545.- / 2 Schläge in 3 Std.

3/ INDIVIDUELLE & TEAM-TENNIS-TRAININGS in anderen Anlagen/Clubs

Für einzelne Spieler und Teams/Mannschaften/Firmen auf Ihren Plätzen/Stunden in der Agglomeration Zürich ab mindestens 2 zusammenhängenden Stunden pro Training – Themen-Trainings, Wettkampf-Trainings, Tennis & Fitness, Events, etc. Ausserhalb Agglomeration Zürich / im Ausland auf Anfrage.

Inbegriffen: Tennistrainer – Dr. Martin Baroch, Bälle, Hilfsmittel, Anreise (Agglomeration Zürich)

Preis: CHF 120.-/1 Std. -bis zu 4 Spielern auf einem Platz; CHF 140.-/1 Std. -bis zu 8 Spielern auf 2 Plätzen

4/ VORTRÄGE/SEMINARE/KONSULTATIONEN für Einzelne sowie Teams/Gruppen/Verbände/Firmen

Vorträge/ Seminare / Beratung / Coaching zu verschiedenen Themen aus dem Tennis-, Trainings-, Sport- sowie Gesundheits-Bereich, basiert auf dem aktuellen Know-how nach Top-Weltstandard. Einige Beispiele:

- Tennis-Match-Analyse – Technische/Taktische/Mentale/Emotionale Beurteilung des Spiels
- Junioren-Förderung / Junioren-Spielbeurteilung bezüglich der Tenniskarriere / Eltern-Coaching
- Training-/Saison-/Karriere-Planung (ATP/WTA/ITF/TE/US.College)
- Tennis-Biomechanik / Heilung & Prävention der Tennisverletzungen
- Mentale Stärke / Fehler-Management – Tennis sowie andere Sportarten
- Konditions-/Kraftaufbau – Tennis sowie andere Sportarten / heutige Doping-Problematik
- Optimale Ernährung / Gewichtsreduktion – Sportler sowie Nicht-Sportler

Preis: CHF 110.-/1 Std. für Einzelne; Gruppen sowie Leistungserbringer auf Anfrage

MITGLIEDER DES **MBTA COMPETITION TEAM** – **SPEZIAL PAUSCHAL-KONDITIONEN** – CHF 90.-/1 Std.

5/ AUSBILDUNGSKURSE für die Tennistrainer im Namen von der **USPTA** (United States Professional Tennis Association) und **CPTA** (Czech Professional Tennis Association), Zertifizierung in DTBT/TENNIS 3.0 sowie **Trainer-Weiterbildungen** zu verschiedenen Themen (aufgeführt unter Punkt 4) und **Trainer-Konsultationen**. **Also Fach-Trainer-Konsultation mit der Ausschluss-Klausel.** Details auf Anfrage.

6/ INDIVIDUELLE SPIELER BETREUUNG (also Junior- und Pro-Tour-Coaching) sowie WEITERE DIENSTLEISTUNGEN (wie auf Seite 1 aufgeführt) - auf Anfrage

MARTIN BAROCH TENNIS ACADEMY & HUMAN PERFORMANCE CENTER

SCHLEIFETOBELWEG 20 - 8810 HORGEN - SWITZERLAND

MOBILE TEL/FAX: +41-79-426-9939 - BÜRO TEL: +41-43-244-0877 - MAIL: mgb@mgbports.org

WEB: www.facebook.com/tennis3.0 - www.cpta-tennis.org - www.facebook.com/mbtahpc.by.drmg

Inhaber: Dr. Martin G. Baroch (Dr.MGB)

“Making Champions for Tennis and Life”

Dr. Martin G. Baroch (Dr. MGB)

USPTA/PTR/CPTA/CTA/SPTA/ICI-Professional



- **MBTA & HPC** – Gründer / Besitzer / Chef-Coach - seit 1991
- **ICI** (International Coaches Institute) – Competition Coach & Professional Coach – seit 2014
- **USPTA** (United States Professional Tennis Association) – seit 1992- Elite Professional (früher Professional 1), langjähriger International Head Tester sowie Mitglied vom National Education Committee & Tester Committee & Speakers Bureau
- **PTR** (Professional Tennis Registry) – seit 1990 - Professional 5A
- **SPTA** (Swiss Professional Tennis Association) – s. 1993/4 - Diplomierter Tennislehrer
- **CPTA** (Czech Professional Tennis Association) – seit 1992 - Gründer, langjähriger Ausbildungs-Direktor & Head Tester
- **CTA** (Czech Tennis Association) – Tennis-Trainer-Diplom I. Klasse - Fakultät der Körperkultur und des Sports der Charles Universität Prag/CZE - 1995
- **Arzt-Diplom** – Allgemeine Medizin – Charles Universität Prag/CZE - 1990

Zu ehemaligen Schülern von Dr.MGB gehören unter anderem ATP/WTa-SpielerInnen wie **Petr Korda**, **Martin Strelba**, **Sandra Kleinova**, **Kristina Triska**, **Jan Krejci**. Neben der Leitung der MBTA&HPC im Raum Zürich ab 2002 betreute er zugleich auch die WTA-SpielerInnen wie **Eva Birnerova** (CZE-U18 European Champion 2002, WTA Top 100), **Hana Sromova** (CZE-WTA Top 100), **Sloane Stephens** (USA-WTA Top 10) und Top-Junioren (a.A. **Daniel Soyfer**, **Gundega Pastore**, **Jiri Jenicek**) aus verschiedenen Ländern. In der Schweiz zählen zu den ehemaligen MBTA-Schülern a.A. Andre Savchuk, Laurent Domb, Jessica Anner, Jerome Allet sowie Top-Athleten aus anderen Sportarten (Karin & Jörg Roten, Michael Liniger). Dazu setzt sich Dr.MGB seit mehr als 20 Jahren auch als prägender und kritischer **Trainer-Ausbilder**, **Referent** bei den internationalen Tennis-Symposien (USA, Japan, China, Spanien, Deutschland, etc.) sowie als Tennis-Business-Berater **mit weltweiter Tätigkeit** ein. In den Jahren 1994/95 produzierte er 3 Tennis-Dokumentarfilme, wovon „**A Tennis Champion Is Born**“ wiederholt europaweit auf DSF ausgestrahlt und als Video/DVD bereits auf allen Kontinenten verkauft worden ist. Dort präsentierte Junioren sind Jahre später ATP #1 und # 2 geworden!

Motivierte WettkampfspielerInnen jedes Alters erhalten spezielle Konditionen im Rahmen vom **MBTA Competition Team**. Dessen Mitglieder gehörten in den letzten Jahren zu den dominanten Spielern bei der Swiss Winter Grand Prix (Marina Sicic, Dragana Antic, Michael Kunz, Leopoldo Camara), bei den Senioren-Turnieren (Ida Ehrat) sowie bei der Swiss Junior Tour (Anabel Marazzotta, Fabian Labis).

Die Grundlage des MBTA-Tennisunterrichts/-trainings stellt das selbstentwickelte „**Dynamic Total Body Tennis**“(DTBT) © 1996 System. Dieses ist geprägt von dem aktiven Einsatz des ganzen Körpers und optimaler Körperaktivität/Spannung am Anfang sowie während des Tennisschlags - „**Die letzten 20% (von der Schlagbahn) entscheiden alles**“ (©2003). Seit Mitte 2005 wird das DTBT-System weltweit im Rahmen von der „**DTBT World Tour**“ präsentiert. In Zusammenarbeit mit der USPTA entstand im Jahr 2013 das DVD-Set „**Dynamic Total Body Tennis – future of the game**“ (Lieferbar für CHF 65.-). Vor allem in den Bereichen Tennis-Biomechanik und Sport-Anthropo-Psychologie gehört Dr. MGB zu den führenden Figuren weltweit.

MARTIN BAROCH TENNIS ACADEMY & HUMAN PERFORMANCE CENTER

SCHLEIFETOBELWEG 20 - 8810 HORGEN - SWITZERLAND

MOBILE TEL/FAX: +41-79-426-9939 - BÜRO TEL: +41-43-244-0877 - MAIL: mgb@mgbhsports.org

WEB: www.facebook.com/tennis3.0 - www.cpta-tennis.org - www.facebook.com/mbtahpc.by.dr.mgb

Inhaber: Dr. Martin G. Baroch (Dr.MGB)

“**Making Champions for Tennis and Life**”

Tennis-Unterricht/-Training-System der MBTA

**"DYNAMIC
TOTAL BODY
TENNIS"**



© 1996-2015 Dr. Martin G. Baroch

Dynamic Total Body Tennis (DTBT) bringt folgende Vorteile:

- Möglichkeit mit dem Nutzen der **gleichen biomechanischen Prinzipien wie die weltbesten SpielerInnen** zu spielen, unabhängig vom Leistungsniveau – **TENNIS 3.0** © 2014
- Durch **effektive Körpernutzung** (Rumpfmuskulatur, Vorspannung) und **optimale Gleichgewichts-Regelung mehr Kraft und dazu trotzdem auch noch mehr Kontrolle in allen Schlägen mit weniger Kraftausgabe aus dem Arm** (dabei werden zum Schlagen die natürlichsten menschlichen Bewegungen genutzt)
- **Optimale mentale Einstellung** für einzelne Schläge und das Spiel = **mehr Spielfreude, mehr Schlag-Genuss, bessere Schlag-Regulierung und dadurch bessere Ball-Kontrolle**
- Deutlich **gesenktes Risiko unter den typischen Tennis-Verletzungen** (Tennisarm, Tennisschulter) **zu leiden**
- **Keine technischen Begrenzungen für spielerische Weiterentwicklung** bis zum Profi-Tennis-Niveau – **nachhaltiges Open-End-System**
- **Einfachere Identifizierung mit den weltbesten SpielerInnen** und mehr Verständnis für das Spiel der Profi sowie das Eigene

Diese stets dem aktuellen Stand des Profi-Tennis angepassten und ideal für jedes Alter und Leistungsniveau skalierbaren Prinzipien werden in allen MBTA- Unterrichts-/Trainings-Einheiten (Privatunterricht sowie Gruppenkurse) auf allen Ebenen des Spiels entsprechend umgesetzt. **Mehr auf www.tennis30.com**

WICHTIGE HINWEISE ZUM TRAINING - BITTE SORGFÄLTIG LESEN:

- Alle SpielerInnen spielen auf eigenes Risiko, MBTA & HPC übernimmt keine Haftung
- Jegliche gesundheitlichen Beschwerden oder Schwächen sind dem Trainer vor dem Anfang des Trainings/Programms unaufgefordert mitzuteilen, bzw. unmittelbar nach dem Entstehen
- Videoaufnahmen und Fotos der SpielerInnen aus allen MBTA-Trainings & -Events können für Unterrichts-/Ausbildungs- sowie Promotion-Zwecke unbegrenzt frei weiterverwendet werden
- Allen Spielern wird empfohlen, sich vor dem Training individuell min. 10 Minuten einzuwärmen (Einlaufen, Stretching), zum Training genügend Flüssigkeiten/Getränke mitzunehmen und den Sonnenschutz (Aussenplätze) in Betracht zu ziehen (Sonnenbrille, Sonnencreme, Mütze)
- Eventuelle Absagen der getätigten Buchungen müssen mindestens 24 Stunden im Voraus erfolgen, sonst muss leider der volle Trainingspreis verrechnet werden
- Im Fall vom Regen während der ersten Hälfte der Lektion sind 50% des Betrags zu bezahlen, fängt der Regen in der zweiten Lektionshälfte, ist der volle Betrag zu bezahlen (Aussenplätze)
- Testschläger der Firma HEAD stehen bei Bedarf gratis zur Verfügung
- **Vielen Dank, dass Sie diesen Hinweisen folgen und diese durch die getätigte Buchung bei der MBTA & HPC vollumfänglich anerkennen!!**

VIEL SPASS UND ERFOLG MIT DER MBTA & HPC!

AUSRÜSTUNG: MBTA & HPC empfiehlt den SpielernInnen die bei uns seit Jahren bestens bewährten **HEAD** Tennisschläger & Accessoires, **HEAD/PENN** Tennisbälle sowie **ADIDAS** Tennisschuhe & Bekleidung. Konkrete Modell-Beratung und Tests auf Anfrage!

MARTIN BAROCH TENNIS ACADEMY & HUMAN PERFORMANCE CENTER

SCHLEIFETOBELWEG 20 - 8810 HORGEN - SWITZERLAND

MOBILE TEL/FAX: +41-79-426-9939 - BÜRO TEL: +41-43-244-0877 - MAIL: mgb@mgbports.org

WEB: www.facebook.com/tennis3.0 - www.cpta-tennis.org - www.facebook.com/mbtahpc.by.dr.mgb

Inhaber: Dr. Martin G. Baroch (Dr.MGB)

"Making Champions for Tennis and Life"