

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@mgbsports.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“



WINTERSAISON 2018/19

GÜLTIG 17.9.2017 - 21.4.2019

- "DYNAMIC TOTAL BODY TENNIS"/ "TENNIS 3.0" ©1996/2014 Dr.MGB
- "TENNIS STROKE DOCTOR" © 2005 Dr.MGB
- TENNIS-UNTERRICHT/-TRAINING FÜR ALLE STÄRKEN
- KOMPLEXE WETTKAMPF-TENNIS-TRAININGS-PROGRAMME
- SPIEL-/MATCH-ANALYSE - MATCH-STATISTIK /VIDEO-ANALYSE
- WORLD-CLASS PROFESSIONAL/JUNIOR TENNIS (ATP/WTA/ITF/ TE)
- US.COLLEGE TENNIS (SCHOLARSHIPS - KONTAKTE, VORBEREITUNG)
- TENNIS-CAMPS - INLAND/AUSLAND - EIGENE/AUSWERIGE
- TENNIS-REISEN - TRAININGS/TURNIERE - US.OPEN, FRENCH OPEN, ETC.
- TURNIER-/EVENT-ORGANISATION (FIRMEN-TURNIERE, EXHIBITIONEN, ETC.)
- TENNIS-VORTRÄGE/-SEMINARE/-WORKSHOPS
- TRAINER-AUSBILDUNG (USPTA, CPTA, DTBT) /-WEITERBILDUNG
- TENNIS-/(PRO)-SPIELER-MANAGEMENT & CONSULTING
- SPORTWISSENSCHAFTLICHER SERVICE (PSYCHOLOGIE, KONDITION, ERNÄHRUNG, UNFALLPRÄVENTION, KARRIERE-/SAISON-PLANUNG - TENNIS & WEITERE SPORTARTEN)

„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 WINTERSAISON 2018/19

1/ TENNIS-UNTERRICHT/-TRAINING für ALLE mit dem Interesse eigenes Spiel zu verbessern

Ihre Schläge/Spielweise werden auf komplexe Art analysiert und die Möglichkeiten der Verbesserung der einzelnen Schläge/Spielzüge im Sinne des heutigen modernen Top-Weltklasse-Tennis (= Tennis 3.0) festgelegt. Sie **lernen sehr schnell viel körperbewusster und damit effektiver und gesünder zu spielen**, Ihre Schläge bekommen auf **physiologische (natürliche) Art und Weise mehr Kraft und dazu noch bessere Kontrolle**. Geeignet für **alle Spielstärken und Altersklassen** mit wirklichem Interesse an der Verbesserung (mehr zu der MBTA-eigenen **DTBT-Lern-Methode** – Seite 4)! Regelmässige Trainings sowie Einzelstunden - nach Verfügbarkeit/freier Platzkapazität sind in der Tennishalle **INDOOR SPORT in Aesch bei Birmensdorf** (unsere Basis) sowie in den ZH/ZG-Tennishallen in **Horgen, Wädenswil, Urdorf, Baar, Cham** jederzeit (Mo-So) von 07:00 bis 23:00 Uhr möglich.

Inklusive: Tennistrainer (Dr.MGB), Tennisplatz, Bälle, Hilfsmittel, Testrackets, Garderobe/Dusche.

Preis (1-2 Personen, Abos müssen im Voraus bezogen werden):

- 07:00-09:00 Uhr - **CHF 140.00/Std.**
- 09:00-17:00 Uhr - **CHF 150.00/Std. (gilt auch ganzen Sa/So)**
- 17:00-22:00 Uhr - **CHF 160.00/Std.**
- 22:00-23:00 Uhr - **CHF 150.00/Std.**
- Bis 17:00 Uhr - 5-er Abo – **CHF 725.00** / 10-er Abo – **CHF 1400.00** (bei Abos - Vorauszahlung)

Für Mitglieder des **MBTA COMPETITION TEAMS** (Aktive Turnierspieler, trainieren **exklusiv bei der MBTA, mindestens 30 Trainingsstunden/Jahr**) – **SPEZIELLE KONDITIONEN – CHF 140.00/Std. jederzeit!**

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

Dr. Martin G. Baroch (Dr.MGB) korrigiert einen Ihren fehlerhaften Schlag nach Wahl! Dieses komplexe 2-stündige Programm (ca. 1 Std. auf dem Tennisplatz + 1 Std. vor dem Bildschirm) umfasst: **Video-Analyse, Vergleich mit den Schlägen der Weltklasse-Spieler, Korrektur von dem/n bestehenden technischen Problem/en, Referenz-Punkt-Foto-Serie mit schriftlicher Anleitung zur Erinnerung**. Bei Ihrem vollen Engagement & Einsatz während des Trainings **garantieren wir die Verbesserung**, sonst zahlen Sie nichts und das ganze Programm war **GRATIS!**

Preis: Voll-Programm 2 Std. - **CHF 395.00** / Kurz-Programm 1 Std. - **CHF 200.00** (alles inkl.)

3/ INDIVIDUELLE & TEAM-TENNIS-TRAININGS in anderen Hallen

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

Inklusive: Tennistrainer (Dr. MGB), Bälle, Hilfsmittel, Trainer-Anreise (Agglomeration Zürich/Zug)

Preis: CHF 120.-/1 Std. - **bis zu 4 Spieler auf 1 Platz;**

CHF 140.-/1 Std. - bis zu 8 Spieler auf 2 Plätzen

4/ SEMINARE/KONSULTATIONEN/COACHING für Einzelne sowie Teams/Gruppen

Vorträge/Seminare/Beratung zu verschiedenen Themen aus dem Tennis-, Trainings-, Coaching-sowie Gesundheitsbereich, basiert auf dem aktuellen Know-how in der Welt. Einige Beispiele:

- Tennis-Match-Analyse / Technische & Taktische Beurteilung des Spiels /Turnierbegleitung
- Junioren-Förderung / Junioren-Spielbeurteilung bezüglich der Tennis-Karriere
- Training-/Saison-/Karriere-Planung - ATP/WTA/ITF/TE & US. College/Uni-Tennis
- Tennis-Biomechanik / Prävention der Tennisverletzungen
- Mentale Stärke / Fehler-Management – Tennis & andere Sportarten sowie Life & Job
- Konditions-/Kraftaufbau / Performance-Coaching – Tennis & andere Sportarten
- Optimale Ernährung / Gewichtsreduktion – Sportler sowie Nicht-Sportler

Preis: CHF 120.00/Std. für Einzelne; Gruppen-Preise und **weitere Details auf Anfrage**

Für Mitglieder des **MBTA COMPETITION TEAMS – CHF 100.00/Std.**

5/ TENNISTRAINER-AUSBILDUNGSKURSE im Namen von der **USPTA/CPTA, DTBT Coach Certification ©** sowie **Trainer-Weiterbildungen** zu verschiedenen Themen / **Trainer-Konsultationen (auch mit Vertrauens-Klausel)** - **nähere Informationen auf Anfrage**

6/ WEITERE DIENSTLEISTUNGEN erwähnt auf Titel-Blatt – **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.drimg

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

“Making Champions for Tennis and Life”

Dr. Martin G. Baroch ("Dr.MGB")

USPTA, PTR, ICI, SPTA, CPTA, CTA – Certified Coach



- **MBTA & HPC** – Gründer / Chef-Coach / Besitzer - seit 1991
- **USPTA** (United States Professional Tennis Association) – Elite Professional (seit 1992), Langjähriges Mitglied des USPTA National Education Committee, Speaker & International Head Tester
- **PTR** (Professional Tennis Registry) - Professional 5A (seit 1990)
- **ICI** (International Coaches Institute) – Competition Coach (seit 2014)
- **SPTA** (Swiss Professional Tennis Association, ehemalg TVS) - Diplomierter Tennislehrer – seit 1994
- **CPTA** (Czech Professional Tennis Association) - Gründer & Ausbildungs-Direktor – seit 1992
- **CTA** (Czech Tennis Association) – Universitäts-Tennis-Trainer-Diplom - Fakultät der Körperkultur und des Sports der Karls-Universität Prag/CZ - 1995
- **Arzt-Diplom** – Allgemeine Medizin – Karls-Universität Prag/CZ - 1990

Zu ehemaligen Schülern von Dr.MGB zählen unter anderem **ATP/WTA-Spieler/innen** wie **Petr Korda**, Martin Strelba, Sandra Kleinova, Kristina Triska, Jan Krejci. Neben der Leitung der MBTA & HPC betreut/e er zuletzt auch die WTA-Spielerinnen Eva Birnerova, Hana Sromova, Vania King und **Sloane Stephens**. In der Schweiz zählen zu den ehemaligen MBTA-Spielern a. A. Andre Savchuk, Laurent Domb, Jessica Anner, Dragana Antic, Marina Sicic, Jerome Allet sowie Athleten in anderen Sportarten (Karin Roten, Jörg Roten, Andy Varonier, Michael Liniger, etc.). Dazu wirkt er auch als **Spieler-/Trainer-Consultant, Trainer-Ausbilder/Gast-Referent** bei den internationalen Tennis-Symposien sowie als Tennis-Business-Berater mit weltweiter Tätigkeit. In dem Feld der Trainer-Ausbildung und der Tennis-Technik **gehört „Dr.MGB“ zu den führenden Experten weltweit**. Wertvolle Dokumentar-Tennis-Fotos mit Technik-Tipps sind auf seinem „Tennis-Sozial-Netzwerk“ www.MyTennisWorld.net sowie auf www.cpta-tennis.org verfügbar.

Motivierte Wettkampfspieler/-innen jedes Alters erhalten spezielle Konditionen im Rahmen vom **MBTA Competition Team**. Dessen Mitglieder gehör(t)en zu den dominanten Spielern bei der Winter Grand Prix (Marina Sicic, Dragana Antic, Flaktrim Gashi, Leopoldo Camara), sowie bei den Junioren- (Anabel Marazzotta, Fabian Labis) und Senioren-Turnieren (Ida Ehrat, Beatrice Wettstein) der letzten Jahre.

In den Jahren 1994/95 produzierte Dr.MGB drei (3) Tennis-Dokumentarfilme, wovon **„A Tennis Champion Is Born“** wiederholt Europaweit auf DSF ausgestrahlt und als Video-Kassette bereits auf allen Kontinenten verkauft worden ist (zurzeit auch als DVD verfügbar). Dieses Werk stellt bis heute eine Art von **klassischer Referenz für die Juniorenförderung im Tennis weltweit**.

Die Grundlage seines Tennis-Trainings stellt die selbstentwickelte und stets der Entwicklung angepasste **„Dynamic Total Body Tennis“** (DTBT - © 1996) Trainings-Methode, geprägt von dem aktiven und bewussten Einsatz des ganzen Körpers. Dies bewirkt die optimale Körperaktivität/Spannung bis zum Ende vom Tennisschlag (der Schlagbahn) - **„Die letzten 20% entscheiden alles“** („Last 20% Decide It All“ - ©2003). Seit 2005 werden zahlreiche Seminare zum Thema DTBT im Rahmen von der **„DTBT World Tour“** in verschiedenen Ländern der Welt präsentiert und diese bilden an vielen Orten der Welt die Grundlage des Tennisunterrichts auf allen Ebenen (oft mit DTBT-Softbällen), unterstützt auch durch DVDs mit den Seminaren von Dr. MGB bei den USPTA Welt-Tennis-Konferenzen, welche durch USPTA distribuiert werden. Seit Ende 2014 wird eine eigene Trainerzertifizierung **DTBT Coach Certification©** angeboten. Das Leit-Motto ist: **„Tennis – Lernen, Spass, Gesundheit“**.

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@mgbssports.org

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

Inhaber: Dr. Martin G. Baroch (Dr.MGB)
"Making Champions for Tennis and Life"

Unterrichts-/Lern-/Trainings-Methode der MBTA: **DYNAMIC TOTAL BODY TENNIS® (DTBT®)**

KÖRPER EFFEKTIV FÜR DAS TENNISPIEL NUTZEN

UPD. OW!!!
TENNIS 3.0
"DYNAMIC
TOTAL BODY
TENNIS"

© 1996, 2005 Dr. Martin G. Baroch

DTBT-Methode bringt folgende Vorteile:

- Möglichkeit mit dem Nutzen von den gleichen biomechanischen Prinzipien wie die weltbesten Spieler/innen zu spielen, unabhängig von dem Alter und Leistungsniveau (Anfänger bis Profi!!)
- Mehr Energie und dazu trotzdem auch noch mehr Kontrolle in allen Schlägen mit weniger Kraftausgabe aus dem Arm durch natürliche und effektive Körperenergie-Integration in den Schlägen (= TENNIS 3.0)
- Schnelles (da natürliche menschliche Bewegungen) und nachhaltiges Lernen, welches bei Anfängern zu fast sofortiger Möglichkeit des modifizierten Punkte-Spiels führt
- Deutlich gesenktes Risiko von den typischen Tennis-Verletzungen aus Über- sowie Fehl-Belastung (Tennisarm, Tennisschulter) und dabei grösseres Konditions-Effekt (Fitness!)
- Optimale psychische Einstellung für das Spiel mit mehr Spielfreude und vor allem mit mehr Schlag-Genuss
- Keine technischen Grenzen für spielerische Weiterentwicklung bis zum Profi-Tennis-Niveau
- Einfachere Identifizierung mit den weltbesten Spielern/innen und auf logischer Basis mehr Verständnis für das Spiel der Profi sowie für das eigene Spiel und seine Regulation – „3 Step Tennis Stroke Regulation“ ©2014

Diese, stets den aktuellen positiven Entwicklungen im Profi-Tennis angepassten, Prinzipien werden in allen unseren Unterrichts-/Trainings-Einheiten (Privatunterricht, Gruppenkurse) auf allen Ebenen des Spiels entsprechend und stets mit Erfolg umgesetzt. Die Trainerkurse in DTBT/TENNIS 3.0 werden im Rahmen von der „TENNIS 3.0 INITIATIVE“ weltweit angeboten – mehr dazu und aktuelle Kurse unter www.tennis30.cz.

WICHTIGE HINWEISE ZUM TRAINING/UNTERRICHT:

- Alle Spieler/-innen spielen **auf eigenes Risiko**, MBTA & HPC übernimmt **keine Haftung!**
- **Jegliche gesundheitlichen Beschwerden oder Schwächen** sind dem Trainer spätestens vor Ort vor dem Anfang des Trainings/Unterrichts/Programms **unaufgefordert mitzuteilen!**
- **Videoaufnahmen und Fotos** der Spieler/Schüler/Teilnehmer aus allen Trainings/Matches/Camps können nach unserem Ermessen für jegliche Unterrichts-, Ausbildungs-, Promo- und PR-Zwecke ohne jegliche Begrenzung und **frei weltweit verwendet werden.**
- Allen Spielern wird empfohlen, sich vor dem Training individuell **mindestens 10 Minuten einzuwärmen** (Einlaufen, Stretching), zum Training genügend Flüssigkeiten/Getränke mitzunehmen und den Sonnenschutz (Aussen) in Betracht zu ziehen (Sonnen-Brille/-Creme, Mütze).
- Eventuelle **Absagen der Buchungen müssen jeweils mindestens 24 Stunden im Voraus getätigt werden, sonst müssen wir leider den vollen Buchungsbetrag verrechnen.**
- **Testschläger** der Firma **HEAD** stehen bei Bedarf gratis zur Verfügung.
- **Vielen Dank, dass Sie diesen Hinweisen folgen und diese durch die Buchung/en bei der MBTA & HPC vollumfänglich anerkennen!! Änderungen bleiben vorbehalten.**

VIEL SPASS UND ERFOLG MIT DER MBTA & HPC!

AUSRÜSTUNG: MBTA & HPC empfiehlt den Spielern 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.drimgb

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

“Making Champions for Tennis and Life”