



## LEBENS LAUF MARKUS FRANK

Markus sagt: „Ein erfolgreicher Tennisspieler braucht eine gute Technik, eine gewisse mentale Stärke und eine gute körperliche Fitness. Die Technik kann ich meinen Schülern beibringen, wenn sie die nötige Motivation mitbringen. Die körperliche Fitness versuche ich ihnen vorzuleben und natürlich auch im Training zu verbessern. Die mentale Stärke müssen sie selbst mitbringen.“

### MEINE TRAINERAUSBILDUNG

2009	Erwerb der C-Trainer Leistungssport Lizenz beim Bayeri-schen Landes-Sportverband e.V.
2010	Erwerb des Ballschulzertifikats an der Ballschule Heidelberg
2013	Fortbildung „Tennis in der Grundschule“ und „Mentale Stär-ke im Training und im Wettkampf“ beim Hessischen Tennis-verband
2014	Erwerb der B-Trainer Leistungssport Lizenz beim Hessischen Tennis Verband

### MEIN WEG ALS TENNISPIELER

Bis 2001	Jugendspiele für meinen Heimatverein TC Johannesburg
Seit 2002	Mitglied beim SSKC Poseidon Aschaffenburg und meine ersten Einsätze bei den Herren
2006 - 2008	Medenspiele für die DJK Mainaschaff
2009 / 2010	Wechsel zum TV Aschaffenburg in meine höch- ste Spielklasse, die Herren Landesliga
2011 / 2012	Medenspiele für die DJK Mainaschaff
Seit 2013	Wieder aktiver Spieler für den SSKC Poseidon Aschaffenburg
Seit 2015	Aufstieg in die Landesliga Herren 30 als Nr.1





# LEBENS LAUF MARKUS FRANK

## ANDERE SPORTLICHE AKTIVITÄTEN

2011	Ötzthaler Radmarathon (238km mit 5500hm) in 8:56h
Seit 2011	Aktiver Triathlet für das TriTeam SSKC Aschaffenburg
2012	Deutscher Mannschaftsmeister Duathlon
2013	Aufstieg von der Landesliga in die Bayernliga im Triathlon

