

TENIS ZIEMNY

Dla uczniów SP i LO



refleks



cierpliwość



pasja

Tenis ziemny to nie tylko sport, ale szkoła charakteru. Uczy koncentracji, refleksu i samodzielnego podejmowania decyzji. Rozwija koordynację, precyzję, wytrzymałość i ogólną sprawność fizyczną. Jest to sport, który można uprawiać całe życie. Idealny start już od najmłodszych lat.

W grupach młodszych realizujemy założenia programu Polskiego Związku Tenisowego „Tennis 10”, który dostosowuje zajęcia jest do wieku i możliwości dzieci.

Zapraszamy na rozpoczęcie tenisowej przygody i rozwijanie pasji, która może towarzyszyć przez całe życie.

7 - 18 lat

KRAKOWSKI
SZKOLNY
OŚRODEK
SPORTOWY
im. Szarych Szeregów



**1-2 SP
140 PLN
miesiąc***

**3-8 SP, LO
330 PLN
miesiąc***

Terminy i godziny:

Klasy 1 i 2 SP

Środy 14.50 – 15.35

Czwartki 14.10 – 14.55

Czwartki 15.00 – 15.45

Zaczynamy 3 września 2026

Klasy 3 - 8 SP i LO

Wtorki 15.00-16.00- LO

Wtorki 16.00 – 17.00

Środy 16.00-17.00

Czwartki 16.00 – 17.00

15.30 wyjazd ze szkoły, 17.00 odbiór z kortów KSOS

Zaczynamy 3 września 2026

Wskakuj na kort, włącz tryb sport.

Lokalizacje:

Klasy 1 i 2 SP

Zajęcia mini-tenisa w sali
gimnastycznej,
ul. Krowoderska 8, Kraków

Klasy 3 - 8 SP i LO

Krakowski Szkolny Ośrodek Sportowy
im. Szarych Szeregów „KSOS”
Al. Powstania Warszawskiego 6,
Kraków
[\[wskazówki dojazdu\]](#)

Opiekun sekcji: Jarosław Wójtowicz

Trenerzy: Jarosław Wójtowicz, Witold Sadaj, Krzysztof Sieniawski, Mikołaj Wójtowicz, Jakub Trzeciński.

Opłaty:

Klasy 1 i 2 SP

140 PLN/miesiąc
Płatne do 10. dnia każdego miesiąca.

Klasy 3 - 8 SP i LO

330 PLN/miesiąc
Płatne do 10. dnia każdego miesiąca.

Kwota obejmuje uśredniony koszt zajęć w danym roku szkolnym, opłacane w cyklu miesięcznym (dotyczy grup minimum 4-osobowych).

Opłata zawiera:

Doświadczonych trenerów, kryte korty (całoroczna klimatyzowana hala tenisowa), sprzęt treningowy, transport ze szkoły na korty KSOS.

Opłata nie zawiera:

Rakiety tenisowej. Istnieje możliwość bezpłatnego wypożyczenia na okres pół roku.

Opiekun sekcji



Jarosław Wójtowicz

Jestem związany z tenisem zarówno zawodowo jak i prywatnie od wielu lat. Jako absolwent krakowskiej AWF i instruktor Polskiego Związku Tenisowego prowadzę treningi w ramach programu wychowania fizycznego w przedszkolach, szkołach podstawowych oraz szkołach średnich.

Zajęcia z tenisa ziemnego prowadzimy w duchu fair play. Przywiązujemy uwagę nie tylko do techniki gry, także do kształtowania postawy sportowej, do szacunku wobec rywala i zasad dobrego wychowania na korcie.

Prywatnie - pasjonat języków obcych i podróżnik z duszą odkrywcy.

Trenerzy



Witold Sadaj

Przygodę z tenisem rozpocząłem w wieku 12 lat trenując m.in. z klubami Olsza i Nadwiślan. W tym okresie zdobywałem cenne doświadczenia startując w turniejach młodzieżowych.

Kurs instruktora tenisa ukończyłem na krakowskim AWF pod okiem cenionego specjalisty dr Bogdana Sakowicza.

W naszej szkole prowadzę lekcje-treningi w ramach lekcji W-F. Stawiam na pełne zaangażowanie uczniów i kulturę sportu.



Krzysztof Sieniawski

Jestem trenerem tenisa z licencją ITF (International Tennis Federation). Od wielu lat związanym jestem z klubem SSKSiT Glosator.

W pracy trenerskiej stawiam na uważność, cierpliwość i dobre relacje z uczniami. Szybko nawiązuję kontakt, szczególnie z młodzieżą. Budowanie porozumienia na linii trener-uczeń to dla mnie klucz do skutecznych treningów.

Nadal jestem aktywnym zawodnikiem. Mam na koncie zwycięstwa w amatorskich turniejach w Polsce i Europie. Wiem czym są emocje towarzyszące rywalizacji, dzięki temu potrafię do nich przygotować naszych podopiecznych.



Mikołaj Wójtowicz

Przygodę z tenisem rozpocząłem będąc uczniem naszej szkoły. Obecnie jestem dumnym posiadaczem „Pierścienia Słowackiego”, absolwenta pełnej ścieżki edukacji w naszej szkole. Teraz wracam do niej już jako trener tenisa, instruktor Polskiego Związku Tenisowego.

W sezonie szkolnym prowadzę program Tenis 10. Podczas letnich obozów pełnię rolę wychowawcy oraz instruktora tenisa.

Studiuję filologię hiszpańską na UKEN w Krakowie. Poza kortem pasjonuję się piłką nożną, muzyką (szczególnie karaoke!), dobrą kuchnią i podróżami. Moim tenisowym idolem jest Carlos Alcaraz. Cenię go za jego energię, kreatywność i odwagę w grze.



Jakub Trzciński

Jestem instruktorem Polskiego Związku Tenisowego oraz absolwentem naszej szkoły, dumnym posiadaczem „Pierścienia Słowackiego”.

Podczas zajęć stawiam na spokój, cierpliwość i dobre relacje z uczniami. Staram się wprowadzać młodych graczy w świat tenisa w przystępny i przyjazny sposób, aby ten cudowny sport kojarzył się z radością. Oprócz bycia trenerem tenisa odnajduję się również w roli wychowawcy podczas obozów sportowych.

Na co dzień studiuję na AGH. Poza kortem interesuję się muzyką i piłką nożną.

Zapisy:

Zapisy przyjmowane są do dnia **10.09.2026 r.** na adres jw.tenis@wp.pl

Szybki kontakt telefoniczny: 502 639 233, Jarosław Wójtowicz

Płatność wyłącznie przelewem:

SSKSiT Glosator, ul. Stradomska 10, 31-058 Kraków

Nr konta: 28 8589 0006 0000 0031 9128 0001

Tytuł: Tenis ziemny - imię i nazwisko ucznia (... miesiąc)

E-DEKLARACJA UCZESTNIKA

Stowarzyszenie Szkolny Klub Sportu i Turystyki „GLOSATOR” wprowadził elektroniczną deklarację uczestnika zamiast papierowej. Wszyscy Uczestnicy Klubu, którzy nie złożyli deklaracji w ubiegłych latach są zobowiązani do jej wypełnienia w dniu zapisu na zajęcia. E-deklarację wypełnia się jednorazowo.

[\[Kliknij\]](#) na link do elektronicznej deklaracji lub skopiuj poniższy link:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScU0p-h2Qv0lu_EXjNnm8ewU0vyUCpopuqhnRWdVvB_A7Kb2w/viewform

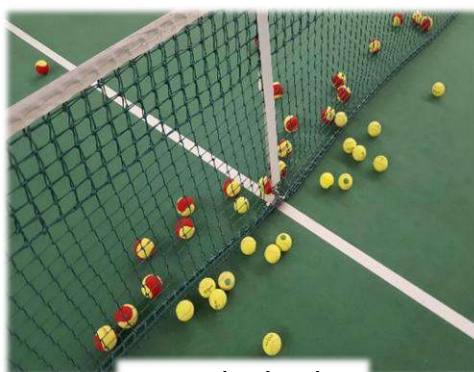
* Szanowni Państwo, uprzejmie informujemy, że w związku z możliwym wzrostem kosztów organizacji zajęć sportowych oraz utrzymania obiektów, cena za udział w naszych zajęciach od września 2026 r. może ulec zmianie. Dokładamy wszelkich starań, aby ewentualna podwyżka była jak najmniej odczuwalna dla naszych rodziców, a jednocześnie pozwoliła nam utrzymać wysoki standard oferowanych usług. O wszelkich decyzjach dotyczących ewentualnej zmiany cen poinformujemy Państwa z odpowiednim wyprzedzeniem.

MINI TENIS

Przedшкоlaki w akcji



zabawa



oswajanie się



sprawność

Radosne połączenie ruchu i nauki oswojenia się z tenisem. W atmosferze swobodnych lekcji dzieci uczą się rzucać, łapać i podbijać piankowe piłki, rozwijają koordynację wzrokowo-ruchową i ogólną sprawność. Dzięki zabawie z rakieta i piłką mali tenisiści w naturalny sposób oswoją się ze sprzętem i atmosferą treningu sportowego.

Nasze zajęcia z mini tenisa potrafią zaszczerpić w dziecku chęci do aktywności fizycznej i zdrowych nawyków.

4 - 6 lat

nauka
przez
zabawę

45
minut

110 PLN
miesiąc*

Terminy i godziny:

Środy 15.35 – 16.20 → **Zaczynamy 2 września 2026**

Lokalizacja: sala tańca ul. Krowoderska 8, Kraków

Opiekun sekcji: Jarosław Wójtowicz

Trenerzy: Jarosław Wójtowicz, Bartosz Piechówka, Jakub Trzeciński.

Opłaty: 110 PLN/miesiąc.

Płatne do 10. dnia każdego miesiąca.

Opłata zawiera:

Wynagrodzenie trenerów, sprzęt treningowy, sala do ćwiczeń, ciekawy i wesoły program zajęć. Istnieje możliwość nieodpłatnego wypożyczenia rakiet.

Małe rakiety, wielka zabawa.

Opiekun sekcji



Jarosław Wójtowicz

Jestem związany z tenisem zarówno zawodowo jak i prywatnie od wielu lat. Jako absolwent krakowskiej AWF i instruktor Polskiego Związku Tenisowego prowadzę treningi w ramach programu wychowania fizycznego w przedszkolach, szkołach podstawowych oraz szkołach średnich.

Zajęcia z tenisa ziemnego prowadzimy w duchu fair play. Przywiązujemy uwagę nie tylko do techniki gry, także do kształtowania postawy sportowej, do szacunku wobec rywala i zasad dobrego wychowania na korcie.

Prywatnie - pasjonat języków obcych i podróżnik z duszą odkrywcy.

Zapisy:

Zapisy przyjmowane są do dnia **10.09.2026 r.** przez wychowawczynie Przedszkola „Julek”

Szybki kontakt telefoniczny: 502 639 233, Jarosław Wójtowicz

Płatność wyłącznie przelewem:

SSKSiT Glosator, ul. Stradomska 10, 31-058 Kraków

Nr konta: 28 8589 0006 0000 0031 9128 0001

Tytuł: Mini tenis - imię i nazwisko dziecka (... miesiąc)

E-DEKLARACJA UCZESTNIKA

Stowarzyszenie Szkolny Klub Sportu i Turystyki „GLOSATOR” wprowadził elektroniczną deklarację uczestnika zamiast papierowej. Wszyscy Uczestnicy Klubu, którzy nie złożyli deklaracji w ubiegłych latach są zobowiązani do jej wypełnienia w dniu zapisu na zajęcia. E-deklarację wypełnia się jednorazowo.

[\[Kliknij\]](#) na link do elektronicznej deklaracji lub skopiuj poniższy link:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScU0p-h2Qv0lu_EXjNnm8ewU0vyUCpopuqhnRWdVvB_A7Kb2w/viewform

* Szanowni Państwo, uprzejmie informujemy, że w związku z możliwym wzrostem kosztów organizacji zajęć sportowych oraz utrzymania obiektów, cena za udział w naszych zajęciach od września 2026 r. może ulec zmianie. Dokładamy wszelkich starań, aby ewentualna podwyżka była jak najmniej odczuwalna dla naszych rodziców, a jednocześnie pozwoliła nam utrzymać wysoki standard oferowanych usług. O wszelkich decyzjach dotyczących ewentualnej zmiany cen poinformujemy Państwa z odpowiednim wyprzedzeniem.