

PROFESSIONAL TENNIS

PROGRAMM 2025/2026

In zwei Altersstufen - im **Talentino Team** 7-10 Jahren und im **Pro Team** 11-20 Jahren - bieten wir für die unterschiedlichen Zielsetzungen, passende und individuelle Trainingsprogramme. Motivierte und ambitionierte Kinder und Junioren haben die Möglichkeit in einem leistungsorientierten Umfeld zu trainieren und sich neben dem Tennistraining (Technik und Taktik) in den Bereichen Athletik (Kondition und Koordination), Psyche (Mentale Stärke, Motivation und Emotionen) und Planung (Training und Turniere) sportlich weiter zu entwickeln. Wir unterrichten und trainieren nach den Grundsätzen vom Swiss Tennis Player Development Programm. Wichtige Rahmenbedingungen die wir erfüllen: Professionelles und kompetentes Trainerteam in den Bereichen Tennis, Athletik und Sportpsychologie.

TRAININGSZENTRUM Wir verfügen über eine moderne, vielseitige und komplette Trainingsinfrastruktur mit:

5 Tennisplätze Indoor Teppich mit Granulat

3 Tennisplätze Outdoor Sand

3 Squashcourts

4 Badmintonplätze

Fitnesscenter, Konditions- und Gymnastikraum

Schwimmbad und Sauna

Sportshop mit HEAD-Testcenter und Bespannungsservice

Restaurant

ALTER 7-20 Jahren

SPIELNIVEAU Grün
Wettkampf Swiss Tennis Lizenz

TRAININGSUMFANG

Talentino	7-10 Jahren bis Jg. 2015
	Wöchentliche mind. 3.5 Stunden (2x Tennis + 1x Kondition)
Pro	11-20 Jahren ab Jg. 2014
	Wöchentliche mind. 5 Stunden (2x Tennis + 2x Kondition)

Wird der vorgeschriebenen Trainingsumfang nicht erreicht, gilt der Status « Sparring » anstatt « Mitglied ». Der Rabatt im Sportshop reduziert sich auf 20% und die Vergünstigung bei der Platzmiete beim freien Tennis spielen entfällt.

TRAININGSTAGE

Tennis	Montag-Samstag
Kondition	Montag-Freitag

PROFESSIONAL TENNIS

PROGRAMM 2025/2026

TENNIS

Teilnehmer	1-4 Personen				
Dauer	Lektion à 60 Minuten				
Programm	Tag, Zeit	Kosten (pro Person)			
		4 Kinder	3 Kinder	2 Kinder	1 Kind
Talentino	MO-FR 08.30-17.30 Uhr+SA	CHF 34	41	54	100
	MO-FR 17.30-21.30 Uhr	CHF 36	44	58	105
Pro	MO-FR 08.30-17.30 Uhr+SA	CHF 36	43	56	104
	MO-FR 17.30-21.30 Uhr	CHF 38	46	60	109

KONDITION

Teilnehmer	1-4 Personen				
Dauer	Lektion à 30 Minuten				
Programm	Tag, Zeit	Kosten (pro Person)			
		4 Kinder	3 Kinder	2 Kinder	1 Kind
Talentino	MO-FR 08.30-17.30 Uhr	CHF 15	19	26	48
Pro	MO-FR 08.30-21.30 Uhr	CHF 18	22	28	50

TENNIS ACADEMY PASS

Die Kinder/Junioren erhalten als Mitglieder des Professional Tennis den Tennis Academy Pass kostenlos und profitieren von tollen Angeboten und verschiedenen Vergünstigungen:

Testrackets	Testrackets stehen während den Trainings oder dem freien Tennis Spielen kostenlos zur Verfügung. Gilt nur für die Nutzung in der CIS Sport- und Freizeitanlage Heimberg.	
Sportshop	Beim Einkauf im Sportshop gewähren wir 25% Rabatt auf dem gesamten Sortiment. Gilt nicht für bereits reduzierte Waren und für Bespannungen.	
Platzmiete	Kosten	Beim freien Tennis spielen gewähren wir einen Rabatt von 100% auf deiner Hälfte der Platzmiete.
	Spielzeiten	Montag-Sonntag, 07.30-17.30 Uhr.
	Reservation	Maximal 1 Tag im Voraus. Pro Tag darf nur eine Reservation für einen Platz und eine Stunde gemacht werden. Es gilt «Reservieren-Spielen-Reservieren».

INFORMATIONEN

Adrian Braun
Telefon . 033 437 93 12
E-Mail . adrian.braun@cis-academy.ch