

Professional Tennis

Programm 2023/2024

Im Professional Tennis haben motivierte und ambitionierte Kinder und Junioren die Möglichkeit in einem leistungsorientierten Umfeld zu trainieren. In zwei Altersstufen - im Talentino Team und im Pro Team - bieten wir für die unterschiedlichen Zielsetzungen, passende und individuelle Trainingsprogramme. Sie haben die Möglichkeit sich neben dem Tennistraining (Technik/Taktik) in den Bereichen Athletik (Kondition/Koordination), Psyche (Mentale Stärke/Motivation/Emotionen) und Planung (Training/Turnier) sportlich weiter zu entwickeln. Wir unterrichten und trainieren in der Tennis Academy CIS Heimberg 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. Partnerschaften mit Sportförderkonzepten bzw. -schulen.

Wir verfügen über eine moderne, vielseitige und komplette Trainingsinfrastruktur:

- Tennisplätze Indoor (Teppich mit Granulat)
- Tennisplätze Outdoor (Sand)
- Squashcourts
- Badmintonplätze
- Konditionsraum
- Fitnesspark
- Schwimmbad und Sauna
- Sport Shop mit HEAD-Testcenter und Bespannungsservice
- Restaurant

Alterstufen

Talentino Team

Alter	7-10 Jahren
Spielniveau	Stufe Grün bis Wettkampf (Nicht lizenziert bis R5)
Trainingspensum	Mindestens 3.5 Stunden pro Woche
	Mögliches Trainingsprogramm:
	- 2 Tennistrainings à je 90 Minuten
	- 1 Konditionstraining à 30 Minuten

Pro Team

Alter	10-20 Jahren
Spielniveau	Wettkampf (Ab R6)
Trainingspensum	Mindestens 4.5 Stunden pro Woche:
	Mögliches Trainingsprogramm:
	- 2 Tennistrainings à je 90 Minuten
	- 2 Konditionstraining à je 45 Minuten

Professional Tennis

Programm 2023/2024

Informationen

Tennis Academy CIS Heimberg | Adrian Braun
Telefon - 033 437 93 12 | E-Mail - adrian.braun@cis-heimberg.ch

Preise | Tennis

Lektion à 60 Minuten | Lektionen à 75, 90 oder 120 Minuten ebenfalls möglich

Team	Tage Zeiten	Kosten			
		4 Kinder	3 Kinder	2 Kinder	1 Kind
Talentino Team	MO-FR 08.30-17.30 Uhr	34	39	55	105 CHF
	* Bei Trainings ab 17.30 Uhr verrechnen wir einen Aufpreis von 10%				
Pro Team	MO-FR 08.30-17.30 Uhr	36	44	60	105 CHF
	MO-FR 17.30-21.30 Uhr	40	48	65	115 CHF

Die Preise verstehen sich inklusive Platzmiete und Material.

Preise | Kondition

Lektion à 30 Minuten | Lektionen à 45 oder 60 Minuten ebenfalls möglich

Team	Tage Zeiten	Kosten			
		4 Kinder	3 Kinder	2 Kinder	1 Kind
Talentino Team	MO-FR 08.30-17.30 Uhr	13	18	26	48 CHF
Pro Team	MO-FR 08.30-21.30 Uhr	15	20	28	50 CHF

Die Preise verstehen sich inklusive Platzmiete, Eintritt Fitness und Material.

Vergünstigungen

Als Mitglied des Professional Tennis erhältst du den Tennis Academy Pass gratis und profitierst von tollen Angeboten und Vergünstigungen:

Sport Shop Beim Einkauf des passenden Tennisequipments gewähren wir 25% Rabatt auf dem gesamten Sortiment (Ausnahmen: Bspannungen und bereits reduzierte Waren).

Abonnement Für das freie Tennis Spielen erhältst du den Tennis Junioren-Pass (Sommer+Winter) kostenlos und ohne zusätzliche Kosten für deine Hälfte der Platzmiete.

Spielzeiten Montag-Freitag, 07.30-17.30 Uhr
Samstag+Sonntag, 07.30-17.30 Uhr

Reservation Maximal 1 Tag (24 Stunden) im Voraus.
Pro Tag darf nur 1 Platz/1 Stunde vorreserviert werden.
Es gilt: reservieren-spielen-reservieren.