

# Professional Tennis

Programm 2024/2025

In zwei Altersstufen - im Talentino Team und im Pro Team - 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 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.

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

- 5 Tennisplätzen Indoor (Teppich mit Granulat)
- 3 Tennisplätzen Outdoor (Sand)
- 3 Squashcourts
- 4 Badmintonplätzen
- Fitnesscenter
- Konditions- und Gymnastikraum
- Schwimmbad und Sauna
- Sportshop mit HEAD-Testcenter und Bespannungsservice
- Restaurant

---

Alter 7-20 Jahren

---

Trainingsteams	Talentino	7-10 Jahren (bis Jg. 2014)	ab Stufe Grün
	Pro	11-20 Jahren (ab Jg. 2013)	ab Wettkampf (Swiss Tennis Lizenz)

---

Trainingsumfang	Talentino	Wöchentliche mindestens 3 ½ Stunden Training
		- 2 Tennistrainings - 1 Konditionstraining
	Pro	Wöchentliche mindestens 5 Stunden Training
		- 2 Tennistrainings - 2 Konditionstrainings

Wer den mindest Trainingsumfang nicht erreicht, verliert den Status «Mitglied des Professional Tennis» und gilt als «Sparring». Reduktion der Vergünstigungen (Sportshop 20%) und Wegfall (Abonnement Tennis Junioren Pass).

---

Trainingstage	Tennis	Montag-Samstag
	Kondition	Montag-Freitag

# Professional Tennis

Programm 2024/2025

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

Kosten   Tennis	Teilnehmer	1-4 Kinder				
	Dauer	Lektion à 60 Minuten				
	Kosten	Ab CHF 34   Pro Lektion und Person Inkl. Tennisplatzmiete und Material				
	Programm	Tag, Zeit	Kosten   pro Person			
			4 Kinder	3 Kinder	2 Kinder	1 Kind
Talentino		MO-FR 07.30-17.30 Uhr	CHF 34	41	54	100
		MO-FR 17.30-21.30 Uhr + SA	CHF 36	44	58	105
Pro		MO-FR 07.30-17.30 Uhr	CHF 36	43	56	104
		MO-FR 17.30-21.30 Uhr + SA	CHF 38	46	60	109

Kosten   Kondition	Teilnehmer	1-4 Kinder				
	Dauer	Lektion à 30 Minuten				
	Kosten	Ab CHF 15   Pro Lektion und Person Inkl. Tennisplatz- und Gymnastikraummierte, Eintritt Fitnesscenter und Material				
	Programm	Tag, Zeit	Kosten   pro Person			
			4 Kinder	3 Kinder	2 Kinder	1 Kind
Talentino		MO-FR 07.30-17.30 Uhr	CHF 15	19	26	48
	Pro	MO-FR 07.30-21.30 Uhr	CHF 18	22	28	50

Vergünstigungen Die Mitglieder des Professional Tennis erhalten den Tennis Academy Pass und profitieren von tollen Angeboten und 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 des passenden Tennis- und Sportequipments gewähren wir 25% Rabatt auf dem gesamten Sortiment. Gilt nicht für Bespannungen und bereits reduzierte Waren. Nicht kumulierbar mit anderen Vergünstigungen und Rabatten.
Abonnement	Für das freie Tennis Spielen erhältst du den Tennis Junioren-Pass (Sommer und Winter) kostenlos. Spielzeiten: Montag-Freitag 07.30-16.30 Uhr und Samstag+Sonntag 07.30-17.30 Uhr. Reservation: Maximal 1 Tag (24 Stunden) im Voraus. Es gilt: reservieren-spielen-reservieren.