



Optimale Trainingsgestaltung ohne schulische Nachteile.

Projekt Tennis&Schule

Altersstufe - Primarschule 1.-6. Klasse



Swiss Tennis Partner Academy CIS Heimberg

Seit 2004 verfolgt Swiss Tennis das Konzept der Partner Academies. Partner Academies sind ausgewählte Tennisschulen, die eng mit Swiss Tennis zusammenarbeiten und deren Philosophie und Ziele verfolgen. Allerhöchste Qualitätsstandards erfüllen die Academies auch bezüglich Trainerteam, Infrastruktur und schulischen Möglichkeiten.

Seit 2007 gehört die Tennis Academy CIS Heimberg zu einer von zehn ausgewählten Partner Academies von Swiss Tennis. In der Tennis Academy CIS Heimberg haben junge Sporttalente die Chance, eine internationale oder nationale leistungssportliche Karriere zu starten und sie mit einer schulischen Ausbildung zu verbinden. Wir fördern Nachwuchssportler, die über ein vielversprechendes Potenzial und eine hohe Leistungsbereitschaft verfügen. Mit einer professionellen Betreuung und einer langfristigen Planung geben wir jedem Spieler die Möglichkeit, sein Potenzial voll auszuschöpfen.

Die Professionalität steht bei allen Aktivitäten rund um das Tennisleben im Zentrum.

Nachwuchsförderung heute

Das ideale Einstiegsalter für die Kids in den Tennissport wird heute zwischen 5 und 6 Jahren bezeichnet. Im Alter von 6 bis 8 Jahren haben die Kids dann die Möglichkeit mit dem Wettkampfsport zu beginnen. Ab 7 Jahren werden die talentierten Junioren auch im Regionalverbandskader von Berner Oberland Tennis gefördert. Die Selektionen für das Swiss Tennis Nationalkader C finden im Alter von 9-11 Jahren statt. Die ersten internationalen Juniorenturniere werden im Alter von 10 bis 12 Jahren gespielt.

Die Anforderungen an jugendliche Spitzensportler im Tennis steigen von Jahr zu Jahr. Um das intensive Training als Spitzenspieler und die Schule unter einen Hut zu bringen, lancierte die Tennis Academy CIS Heimberg im August 2009 das Projekt Tennis&Schule.



Projekt Tennis&Schule

Tennis&Schule ist ein in der Schweiz einzigartiges Projekt, welches die Tennis Academy CIS Heimberg in Zusammenarbeit mit dem Schulinspektorat Berner Oberland ins Leben gerufen hat. Es wird unterstützt durch Swiss Tennis und dem Regionalverband Berner Oberland Tennis. Das Projekt auf der Altersstufe Primarschule 1.-6. Klasse, ermöglicht den Junioren von einer optimalen Trainingsgestaltung zu profitieren ohne schulische Nachteile zu erleiden. Jeweils am Mittwoch oder Freitag trainieren die Junioren sowohl vor- wie nachmittags Tennis und Kondition. Den dadurch verpassten Schulstoff und die Lernphasen werden nach dem gemeinsamen Mittagessen mit den eigens dafür angestellten Lehrern nachgeholt. So sind die Junioren abends, trotz ca. fünf Stunden intensiven Training, wieder auf dem gleichen Bildungsstand wie ihre Mitschüler. Auch für wichtige Tennisanlässe wie Turniere, Selektionen, Tests und Camps, werden schulische Absenzen entschuldigt. Dank dem Projekt Tennis&Schule können die Junioren unter professionellen Bedingungen trainieren.

Beispiel Tagesablauf Tennis&Schule:

| | |
|-----------------|--|
| 08.30-09.30 Uhr | Kondition (Koordination/Schnelligkeit/ Schnellkraft) |
| 09.30-11.30 Uhr | Tennis (Technik/Taktik) |
| 11.45 Uhr | Mittagessen |
| 13.00-15.00 Uhr | Aufgabenhilfe |
| 15.30-16.00 Uhr | Kondition (Rumpfstabilisation/Kraft/Ausdauer/Prophylaxe) |
| 16.00-17.30 Uhr | Tennis (Taktik/Matches) |

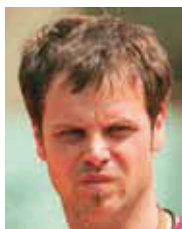
Gönnerverein Tennis&Schule

Der Gönnerverein Tennis&Schule unterstützt mit Beiträgen die Kosten der Schule, die Reisen an die internationalen Juniorenturniere (TennisEurope) im Ausland und die Stipendien für die Trainingskosten der Spieler.

Trainerteam



Foto: (von links nach rechts)
Roger Meylan (Headcoach Tennis U10), Adrian Braun (Headcoach Tennis U14), Michèle Maduz (Headcoach Kondition U12), Simone Bauhofer Braun (Coach Tennis), Nadja Ringenberg (Coach Tennis), Janusch Graf (Coach Tennis), Marc Frey (Coach Kondition) .



**«Ein Super Projekt
das man einfach
unterstützen muss!»**

Severin Lüthi
Coach von Roger Federer
und 1. Mitglied des
Gönnerverein
«Tennis&Schule»



**«Ein Projekt bei dem
auch die Schule nicht
zu kurz kommt!»**

Bernhard Häsler
Schulinspektor der Region
Berner Oberland und
Mitinitiant des Projekts
«Tennis&Schule»



**«Ein Projekt
mit Vorbildcharakter!»**

Rolf Bühler
Ehem. Leiter Spitzensport
und Nachwuchschef
von Swiss Tennis

Tennis Academy

CIS Heimberg

Schützenstrasse 72 · 3627 Heimberg · Tel. +41 33 437 93 12
info@cis-academy.ch · www.cis-academy.ch