



TENNIS ACADEMY

Sport, Spiel, Spass



- Milandia Greifensee
- Vitis Schlieren
- Träff Oberengstringen
- TC Fehraltorf
- TC Uster

klubschule

MIGROS

Tennis

Die Tennis Academy der Klubschule Migros Zürich ist Trainingsort und Treffpunkt für Menschen jeden Alters und von Anfänger/innen bis Wettkampfspieler/innen. Unsere Trainer/innen unterrichten auf höchstem Niveau und verfügen für jede Stufe über die erforderlichen Diplome und Fachausweise von Swiss Tennis.

Tennis für Erwachsene

Ort: Tennis Academy Milandia
Vitis SportCenter
Träff Sportcenter

Tennisunterricht für Erwachsene mit kompetenten und qualifizierten Swiss Tennis Trainer/innen nach den neusten Wettkampfmethoden. Die Kurse finden in 4-er, 3-er oder 2-er Gruppen mit einer Lehrperson statt. Für Anfänger/innen bis Wettkampfspieler/innen.

Tennis für Kinder und Jugendliche

Ort: Tennis Academy Milandia

Tennisunterricht für Kinder und Jugendliche von 5 bis 20 Jahren, aufgeteilt in Alterskategorien. Kinder von 5 bis 10 Jahren werden stufengerecht nach dem neusten «High School Program» von Swiss Tennis, Kinder ab 10 Jahren werden nach den neusten Methoden von Swiss Tennis unterrichtet. Die Kurse finden in 2-er bis 6-er Gruppen mit einer Lehrperson statt. Für Anfänger/innen bis Wettkampfspieler/innen.

Tennis-Konditionstraining

Ort: Tennis Academy Milandia

Konditionstraining auf dem Tennisplatz zur Verbesserung der Grundkondition, was sich positiv auf Technik und Gesundheitsprophylaxe auswirkt. Die Kurse finden mit 3-6 Teilnehmer/innen statt.

Gespielt wird in unseren modernen Tennishallen im Milandia Greifensee, im Vitis SportCenter in Schlieren und im Träff Sportcenter in Oberengstringen. Unter anderem finden Kurse im Sommer auf den Aussenplätzen des TC Fehraltorf und TC Uster statt.

Tennis für Erwachsene mit Kindern (ErKi)

Ort: Tennis Academy Milandia

Tennis für Kinder im Alter von 3 bis 5 Jahren mit Mutter, Vater oder einer anderen erwachsenen Person. Vielfältige und kindergerechte Spielformen mit weicheren Bällen und leichteren Schlägern auf kleineren Plätzen erleichtern den Kindern den Einstieg in den Tennissport.

Tennis Einzelunterricht

Ort: Tennis Academy Milandia
Vitis SportCenter
Träff Sportcenter

Einzelunterricht ermöglicht Ihnen eine Verbesserung Ihrer Spielstärke innerhalb kurzer Zeit.

Tennis Doppelspiel

Ort: Tennis Academy Milandia

Sie spielen bereits Tennis und möchten Ihre Taktik und Technik im Doppelspiel mit einer Lehrperson verbessern. Sie erlernen cleveres Spielen durch raffinierte Spielzüge. Für mittlere bis fortgeschrittene Spieler/innen.

Kursperioden

Wir führen von Montag bis Sonntag Gruppenkurse durch, die wetterunabhängig in den Tennishallen stattfinden. Während den Sommerferien bieten wir Tennis-Intensiv-Wochen an.

	Erwachsene (exkl. offizielle Feiertage)	TW	Kinder + Jugendliche (exkl. Stadt-Zürcher Schulferien/Feiertage)	TW
Winterquartal I	19.10.20 – 23.01.21	13	19.10.20 – 23.01.21	12
Winterquartal II	25.01.21 – 24.04.21	13	25.01.21 – 24.04.21	11
Sommerquartal I	26.04.21 – 17.07.21	12	10.05.21 – 17.07.21	10
Sommer-Intensiv-Wochen	19.07.21 – 20.08.21	5×1	19.07.21 – 20.08.21	5×1
Sommerquartal II	23.08.21 – 23.10.21	9	23.08.21 – 09.10.21	7

TW = Trainingswochen

Spielstärke

Testrackets stehen während dem Kurs kostenlos zur Verfügung

Level A1 (Anfänger/Einsteiger)

Voraussetzung: keine

Ziel: Sie können die Grundschnläge im kleinen Feld aus kurzer Distanz spielen.

Inhalt: Einführung der Grundschnläge Vorhand/Rückhand wie auch Volley, Smash und Service, korrekte Beinarbeit, Erlernen der Tennisregeln.

Level A2 (Anfänger 2)

Voraussetzung: Kurs Level A1 oder Sie haben bereits «zum Plausch» gespielt.

Ziel: Sie können die Grundschnläge im kleinen Feld anwenden und erste Bälle im ¼-Feld spielen.

Inhalt: Festigen und Stabilisieren der Grundschnläge (Drallarten Topspin und Slice) bei Vorhand/Rückhand wie auch Volley, Smash und Service, Vertiefen der Tennisregeln, Verbessern der allgemeinen Kondition.

Level M (Mittleres Niveau)

Voraussetzung: Kurs Level A2, was mindestens 20 besuchten Unterrichtslektionen entspricht.

Ziel: Sie können die Grundschnläge und taktischen Grundelemente im grossen Feld anwenden und haben Kenntnis der allgemeinen Tennisregeln.

Inhalt: Verbessern der Grundschnläge mit Übungen für die Sicherheit und Präzision, Einüben von taktischen Spielzügen unter Einbezug der mentalen Faktoren, Einführung in die Spezialschnläge Halbvolley und Stoppball, Einüben der Drallarten (Slice und Kick) beim Service. Allgemeines, orientiertes und integriertes Konditionstraining.

Level F (Fortgeschrittenes Niveau)

Voraussetzung: Kurs Level Mittel (M), was mindestens 60 bis 80 besuchte Unterrichtslektionen bedeutet.

Ziel: Sie können die Grundschnläge in Matchsituationen gezielt einsetzen und die Spezialschnläge spielen.

Inhalt: Stabilisieren und Variieren aller Schnläge in Matchsituationen (technisch, taktisch und mental), Verfeinern der Spezialschnläge. Integriertes und spezifisches Konditionstraining.

Level W (Wettkampf)

Voraussetzung: Kurs Level Fortgeschritten (F) oder eine Spielerlizenz.

Ziel: Sie haben ein gutes Platzierungsvermögen und können den Rhythmuswechsel über längere Zeit stabil aufrecht halten. Sie fühlen sich technisch, taktisch und mental auf Wettkampfsituationen vorbereitet.

Inhalt: Simulieren typischer Match- und Spielsituationen, offensive/defensive Taktik. Integriertes und spezifisches Konditionstraining.

	Tag	Zeit	Wintersaison 2020/2021	Sommersaison 2021
Erwachsene* 4er-Gruppe	Mo-Fr	8 bis 17 Uhr	44.-/55 Min. oder 64.-/80 Min.	41.-/55 Min. oder 60.-/80 Min.
	Mo-Fr	17 bis 22 Uhr	49.-/55 Min.	46.-/55 Min.
	Sa+So	8 bis 20 Uhr	71.-/80 Min.	67.-/80 Min.
3er-Gruppe	Mo-Fr	8 bis 17 Uhr	56.-/55 Min. oder 81.-/80 Min.	53.-/55 Min. oder 77.-/80 Min.
	Mo-Fr	17 bis 22 Uhr	59.-/55 Min.	57.-/55 Min.
	Sa+So	8 bis 20 Uhr	86.-/80 Min.	83.-/80 Min.
2er-Gruppe	Mo-Fr	8 bis 17 Uhr	79.-/55 Min. oder 115.-/80 Min.	75.-/55 Min. oder 109.-/80 Min.
	Mo-Fr	17 bis 22 Uhr	86.-/55 Min.	82.-/55 Min.
	Sa+So	8 bis 20 Uhr	125.-/80 Min.	119.-/80 Min.
Kinder+ Jugendliche* 5-6er-Gruppe	Mo-Fr	8 bis 22 Uhr	32.-/55 Min.	32.-/55 Min.
	Sa+So	8 bis 20 Uhr	32.-/55 Min.	32.-/55 Min.
4er-Gruppe	Mo-Fr	8 bis 22 Uhr	40.-/55 Min.	40.-/55 Min.
	Sa+So	8 bis 20 Uhr	40.-/55 Min.	40.-/55 Min.
3er-Gruppe	Mo-Fr	8 bis 22 Uhr	53.-/55 Min.	53.-/55 Min.
	Sa+So	8 bis 20 Uhr	53.-/55 Min.	53.-/55 Min.
2er-Gruppe	Mo-Fr	8 bis 22 Uhr	80.-/55 Min.	80.-/55 Min.
	Sa+So	8 bis 20 Uhr	80.-/55 Min.	80.-/55 Min.
ErKi* 4 Paare (1 Kind + 1 Elternteil)	Mo-So	8 bis 17 Uhr	40.-/55 Min.	40.-/55 Min.
Tennis Doppelspiel* 6-8er Gruppe	Mo-So	8 bis 17 Uhr	390.-/6 x 110 Min.	390.-/6 x 110 Min.
Einzelunterricht**	Mo-Fr	8 bis 22 Uhr	150.-/55 Min.	144.-/55 Min.
	Sa+So	8 bis 20 Uhr	150.-/55 Min.	144.-/55 Min.
			144.-/55 Min. (10er Abo)	138.-/55 Min. (10er Abo)
Tennis-Konditionstraining	Mo-So	8 bis 22 Uhr	35.-/55 Min.	35.-/55 Min.

* Kosten in CHF pro Person und Lektion / ErKi pro Paar.

Sollte der Kurs nicht wie geplant in der vorgesehenen Gruppengrösse durchgeführt werden können, wird Ihnen der nächsthöhere Preis verrechnet.

** Absagen bei Einzelunterricht: 24 Std. im Voraus, ansonsten wird der volle Kurspreis verrechnet.

Tennis Intensivwochen Sommer: Preise und Daten entnehmen Sie bitte unserem separaten Flyer.

STANDORTE TENNIS

Klubschule Migros Zürich

Tennis Academy

Milandia Greifensee
Im Grossriet 1
8606 Greifensee
Tel. 058 568 06 60
tennisacademy@gmz.migros.ch

Adresse GPS: Erlenwiesenstrasse, 8604 Volketswil

Vitis SportCenter

Wiesenstrasse 8
8952 Schlieren
Tel. 058 568 06 60
tennisacademy@gmz.migros.ch

Träff Sportcenter

Neugutstrasse 3
8102 Oberengstringen
Tel. 058 568 06 60
tennisacademy@gmz.migros.ch

TC Fehraltorf

Am Talbach 7
8320 Fehraltorf
Tel. 058 568 06 60
tennisacademy@gmz.migros.ch

TC Uster

Winikerstrasse
8610 Uster
Tel. 058 568 06 60
tennisacademy@gmz.migros.ch