

inside out

Magazin des Regionalverbands Zürichsee / Linth Tennis ZSLT

Ausgabe Sommer 2025



Foto: Fresh Focus

- *Zwischen Linien und Leidenschaft
by Fabienne Benoit*
- *5 Jahre selbstorganisierte Turniere*
- *Unsere Clubs*



BANK ZIMMERBERG
seit 1821

enrol 

swisstennis 

 **Gutenberg**
DRUCKHANDWERK

 **propescon**
project - personal - services - consulting

JOSEPH
Tennisplatzbau

Swiss Court®

Allwetter Platz



bereits über 400 Tennisplätze
in der Schweiz erstellt



Inhalt

Impressum

Präsident

Bernhard Koye
bernhard.koye@zsl-tennis.ch

Geschäftsstelle & Finanzen

Brigitte Bergemann
brigitte.bergemann@zsl-tennis.ch

Junioren

Christoph Bitzer
junioren@zsl-tennis.ch

Marketing / Sponsoring

Arnoud Douw
arni.douw@zsl-tennis.ch

Druck

Gutenberg Druck AG
Sagenriet 7, 8853 Lachen SZ
www.gutenberg-druck.ch

gedruckt in der
schweiz



Regionalverband Zürichsee /
Linth Tennis
Schleifetobelweg 3
8810 Horgen
www.zsl-tennis.ch

5 Editorial

Grusswort des Vorstandes

6 Blick in die Region

- 6 Enrol
- 7 Die Schweizermacher im TC Horgen
- 8 Eine Halle auf Zeit – ein persönlicher Rückblick
- 11 Vom Hype zur Hilfe: wie KI im Unternehmen wirklich etwas bringt

12 Swiss Tennis

- 12 Showdown in Biel: Die Schweiz spielt gegen Indien um den Verbleib in der Weltspitze
- 14 Pro Tips by Swiss Tennis
- 15 Die Spielerbörse auf mytennis.ch ist da!

16 Zwischen Linien und Leidenschaft

- 16 Schweizerin im internationalen Tennis

9 Regionalverband

- 9 Ehrenamtlich im Schweizer Sport
- 18 Legendärer Präsi-Cup – wo Präsidenten zu Champions werden
- 21 GIRLS Power im RV Zürichsee / Linth
- 24 Mentale Stärke als Matchwinner – wie gezieltes Mentaltraining dein Tennis auf das nächste Level bringt
- 30 5 Jahre selbstorganisierte ZSLT-Meisterschaften

34 Unsere Clubs

- 34 Glarner TC
- 37 TC Horgen
- 38 TC Kilchberg
- 40 TC Lachen
- 42 TC Schwanden

Das effiziente Platzreservationsmodul

AVAILIO

Time spent well – powered by Fairgate

- ▶ einfach in der WebApp buchen
- ▶ mühelos in Fairgate verwalten

Book Your Court – Perfect Your Game!



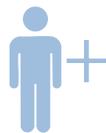
Mehr erfahren

- Bestens integriert mit den Fairgate Modulen Finanzen, Kommunikation, Events und Webseite
- Individuelle Einstellungen für Tennis- und Padelplätze
- Attraktive Preise mit nur CHF 50.- Jahr/ Platz
- Nur 3.9% + CHF 0.30.- Transaktionsgebühren für kostenpflichtige Plätze
- Keine Schnittstellen und Schnittstellengebühren
- Neue Version ab Herbst 2025 verfügbar



Instant Payment

Kostenpflichtige Plätze mit TWINT/Kreditkarte bezahlen



Spieler hinzufügen

Spieler/Gäste hinzufügen und fakturieren



Flexibilität

Einstellungen pro Platz, Standort, Zielgruppe



Availio API

Für Ihre Heizungs- und Zutrittsysteme



Software für Vereine & Verbände

Fairgate Module

- Mitgliederverwaltung
- Finanzen
- Kommunikation
- Newsletter & Nachrichten
- Dokumentenverwaltung
- Kurs und Eventmodul
- Sponsorenverwaltung
- Intranet
- Webseite

Jetzt Präsentation sichern: support@fairgate.ch
fairgate.ch/availio

Editorial

**Liebe Tennisfreunde, Liebe Clubpräsidentin,
Liebe Sponsoren und Partner,**

das Tennisjahr in unserer Region Zürichsee-Linth war geprägt von Einsatz, Leidenschaft und vielen sportlichen Momenten, die uns begeistert haben. Ob auf dem Platz, in der Trainerbox, im Clubhaus oder im Hintergrund der Organisation – überall spürt man das Herzblut, das unsere Tennismgemeinschaft ausmacht.

Ein grosses Dankeschön geht an dich und alle, die sich in den Vereinen engagieren – als Spieler:in, Trainer:in, Helfer:in oder Unterstützer:in. Eure Energie hält den Tennissport in unserer Region lebendig.

Ein besonderer Dank gilt auch den Mitgliedern unseres Vorstandes und den Delegierten: Mit eurem Engagement, eurer Zeit und eurem Mitdenken tragt ihr wesentlich zur Weiterentwicklung unseres Regionalverbands bei. Ohne euren Einsatz wären viele Projekte und Entscheidungen nicht möglich.

Gemeinsam blicken wir nach vorne: Wir wollen unsere Vereine weiter stärken, den Nachwuchs gezielt fördern und den Austausch untereinander pflegen. Tennis soll für alle Generationen attraktiv bleiben – als Sport, als Gemeinschaft und als Ort der Begegnung.

Wir freuen uns auf eine neue Saison voller Energie, fairen Matches und guter Zusammenarbeit mit dir.

Der Vorstand

5 Gründe, warum moderne Tennisclubs auf digitale Planung setzen – und was andere Clubs und Tennisschulen bereits sagen

«**Unsere Mission ist es, Tennistrainer und Juniorenverantwortliche digital einfach und intuitiv zu unterstützen. So sparen sie Zeit, reduzieren Stress und können sich voll auf das Training konzentrieren.**»

«Früher war es Excel. Heute ist es enrol.»

Die Organisation des Juniorenbetriebs bringt jedes Jahr dieselben Herausforderungen: Excel-Listen, WhatsApp-Nachrichten, Nachmeldungen, Unklarheiten. Was wäre, wenn das alles übersichtlich, zeitsparend und digital laufen könnte? Immer mehr Clubs setzen auf digitale Tools – nicht aus Tech-Begeisterung, sondern aus Notwendigkeit.

1. Weniger Aufwand, mehr Übersicht

Mit enrol werden Anmeldeinformationen einmal zentral erfasst und automatisch in einer Übersicht aufgeführt – nach Alter, Spielstärke, Verfügbarkeit und Trainingshäufigkeit.

2. Kein Excel-Chaos mehr

Die Zeiten, in denen man mit 6 Versionen einer Liste jonglierte, sind vorbei. Alle Beteiligten arbeiten im selben System – transparent und aktuell.

3. Kommunikation mit einem Klick

Gruppeneinteilung fertig? Eltern und Trainer erhalten automatisch eine übersichtliche Nachricht – keine Copy-Paste-Mails mehr.

4. Entlastung der Ehrenamtlichen

Die meisten Juniorenverantwortlichen machen den Job nebenbei. enrol spart nicht nur Zeit, sondern reduziert auch Stress und Fehler.

5. Moderner Auftritt, bessere Planung

Digitale Prozesse zeigen: Unser Club ist professionell organisiert. Das kommt bei Mitgliedern, Eltern – und neuen Interessierten – gut an.



«Dank enrol kann ich meine ehrenamtliche Zeit für andere Projekte im Club einsetzen.»

Juniorenverantwortliche, TC Burgmoos

«Durch den Einsatz von enrol konnte ich den administrativen Aufwand für den Anmeldeprozess sowie die Gruppeneinteilung massiv verringern. Ich kann mir eine Gruppeneinteilung ohne enrol nicht mehr vorstellen.»

Nicolas Hirzel – Juniorenleiter TC Itschnach

«Als Ehrenamtliche wissen wir, wie kostbar Zeit ist – dank enrol sparen wir uns mühsame Excel-Listen, endlose Telefonate und Abstimmungen mit Eltern, weil alles klar, einfach und im Vorfeld geregelt ist – das macht die Organisation für uns nicht nur leichter, sondern auch richtig angenehm.»

Felix Fremuth, ASKÖ TC Kirchberg Thening

Moderne Juniorenplanung ist kein Luxus – sie ist eine Entlastung für alle, die Verantwortung übernehmen. Buche jetzt eine persönliche Demo unter www.enrol.ch.

Damit du dich wieder auf das konzentrieren kannst, was wirklich zählt: den Sport.

Die Schweizermacher im TC Horgen

Eine Gönnerzelle als Kraftquelle für sportliches Management mit Augenmass

Der Film «Die Schweizermacher» mit Emil war vor knapp 40 Jahren ein Kinohit. Jetzt läuft am Zürichsee die Reprise. Hauptdarsteller: der TC Horgen. Im Interclub der NLB hält sich das Fanionteam seit Jahren im Kreis der 20 besten IC-Männerclubs der Schweiz. Clou der Geschichte: Die Seebuben spielen nur mit Schweizern, ohne Ausländer, deshalb die Schweizermacher.

Die einen erkennt man an ihren Taten, die andern an ihrem Getue. Horgen setzt auf die Praxis. Als Stellwerk fürs lokale Spitzentennis funktioniert eine Gönnerzelle, präsiert von Erich Stäubli, ein Urhorgener, der einst im Fussball die Legende Köbi Kuhn als Trainer verpflichtete. Im Interclub nix grosse Transfers, die Gönner karren die Franken auch nicht mit der Schubkarre auf den Center Court. Gefragt sind dafür Gemeinsinn, Kitt und spielerische Ordnung. Der Playing Captain Philipp Müllner ist ein Habsburger. Er servierte, als in Österreich Horst Skoff und Thomas Musters am Netz standen. Müllner zügelte aus dem grossen Interclub-Erbe des TC Ried Wollerau nach Horgen an die Tennis-Akademie Waldegg.

In Horgen müllert es im Tennis im Jugendstil. Die heurige Mannschaft hatte ein Durchschnittsalter von 22 Jahren. Der Captain macht die Jungs spielerisch besser. Auf Erich Stäubli kommt kein Stäubchen, wenn es gilt, mit den Eltern von Jungstars zu reden. Die meisten returnieren hart, aber noch mehr investieren sie in ihre Ausbildung. Das Team besteht zu 90 Prozent aus Studenten, deren vier waren zuletzt an US-Colleges eingeschrieben. Der Spirit in der



Von Links stehend: Erich Stäubli (Präsident Gönner), Julius Hacker, Philip Weber, Roman Glarner, André Windler, Adrien Burdet. Knieend von links: Ilias Zimmermann, Lukas Bitzer, Marc Windler (Ersatz-Captain), Luc Hoeijmans. Es fehlen Philipp Müllner (Playing Captain), Moritz Münster, Yarin Aebi.

Truppe ist ausnehmend gut, und wenn einer der Jungspunde vor dem Heimspiel seine Rackets zu Hause vergisst, muss er sie halt mit dem Velo unter dem Gelächter der Kollegen holen.

Die Gönnerzelle ist eigenständig. Kurt, der Kassier, rechnet zuverlässiger als einst die Manager der Credit Suisse. Das Budget für die NLB und den wichtigen Unterbau NLC tendiert bei gut 55 000 Franken pro Saison. Reisen, Verpflegung, Versicherungen, Lizenzen, ein Sackgeld für die Players, je nach Erfolg. Die Zelle zählt rund 70 Mitglieder, die Beiträge pro Jahr schwanken zwischen 200 und 400 Franken. Sponsoren sind willkommen. Lebensnerv der Gönner ist das Netzwerk Schweiz. In Horgen präsent etwa René Stammbach. Der Patron von Swiss Tennis bezeichnete die

Schweizermacher-Saga der Horgener als vorbildlich. Der Präsi war auch zufrieden mit dem Weissen am Apéro. Im Catering-Bereich haben die Seebuben im Nato-Stil aufgerüstet. Stäubli holte zudem die Big Events von Gstaad und der Swiss Indoors ins Gönner-Boot, ebenso den früheren Co-Manager von Steffi Graf, Martin Blaser, heute Steuermann im FC Lugano.

Wichtig bleiben die Wurzeln in der Region. Xavier Krämer, der Ehrenpräsident des TC Ried Wollerau, feiert heuer seinen 80. Geburtstag. Der Banker verpasste kein Heimspiel, das Mini-Wimbledon zum Anfassen in der Region. Affaire à suivre. 2026 wieder im gleichen Interclub-Theater am Zürichsee.

George Bird

Eine Halle auf Zeit – ein persönlicher Rückblick

«Nicht der Ort formt die Gemeinschaft – es ist die Gemeinschaft, die den Ort mit Leben füllt.»

Als ich vor einem Jahr die Halle Wädenswil auf Zeit übernommen habe, wusste ich: Es wird Neuland. Ein temporäres Zuhause, das für mich und mein Team nicht nur eine logistische Herausforderung bedeutete, sondern auch eine Chance, über uns hinauszuwachsen.

Anfangs war vieles ungewohnt. Neue Abläufe, andere Wege, fremde Strukturen – wir mussten uns schnell anpassen. Doch mit jeder Trainingseinheit und jedem Turnier, das wir in dieser Halle erlebt haben, wurde aus der Übergangslösung ein vertrauter Ort. Ein Ort, an dem Gemeinschaft gelebt und Teamgeist spürbar wurde.

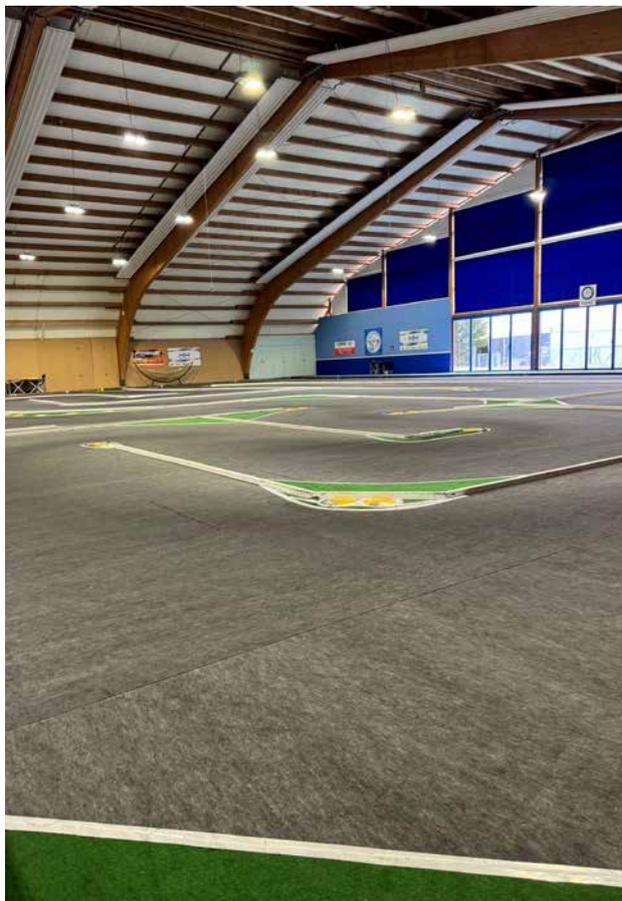
Wir haben gelernt, flexibel zu bleiben. Zwischen improvisierten Trainingsplänen und spontanen Raumänderungen haben wir stets das Beste aus der Situation gemacht und manche Herausforderungen gemeinsam gemeistert. Und dabei neue Ideen entwickelt, die wir

vielleicht nie entdeckt hätten, wenn alles «wie immer» gelaufen wäre.

Mit dem Wissen, dass die Tage unserer Halle (auf Zeit) gezählt sind, schauen mein Trainerteam und ich bereits jetzt mit einem lachenden und einem weinenden Auge dem Ende entgegen. Auch wenn die Halle nicht perfekt ist, bleibt sie für mindestens noch den kommenden Winter unser Mittelpunkt und bietet weiterhin für viele Tennisbegeisterte aus der Region einen deutlichen Mehrwert.

Was kommt danach? Neue Räume, neue Möglichkeiten – und hoffentlich der gleiche Teamgeist, der uns durch diese Zeit getragen hat. Wir sind bereit für den nächsten Schritt.

Boris Grbic



Ehrenamtlich im Schweizer Sport

Das Ehrenamt ist und bleibt das Fundament des Vereinssports. Der Schweizer Sport steht wohl am Scheideweg, denn ohne junge Ehrenamtliche droht das überalterte System zusammenzubrechen. Sind die Verbände und Vereine zukunftsfähig? Es gilt die Kräfte zu bündeln und eine neue Generation für die Magie des Vereinsengagements zu begeistern.



*Ehrenmitglieder RV ZSLT
Hansruedi Meier, Dario Ghisleni und Peter Cingros.*

Vereinsarbeit – 30'000 Arbeitsstellen

Fast 1 Million Freiwillige halten den Schweizer Sport mit jährlich über 70 Millionen Arbeitsstunden am Laufen – ein unbezahlbarer Wert, der weit über 30'000 Vollzeitstellen entspricht. Von Trainer:innen über Kassierer:innen bis zu Eventhelfer:innen: Jeder Sportverein benötigt durchschnittlich 20 Ehrenamtliche, Tendenz steigend. Doch hinter diesen beeindruckenden Zahlen verbirgt sich ein alarmierender Trend: Die Helfer:innen werden älter, junge Erwachsene bleiben zögerlich.

Die Überalterungsfall

- **Demografische Schiefelage:** Die Generation 50+ ist überproportional vertreten. Knapp über 20% der Ehrenamtlichen sind unter 30 Jahre alt.
- **Zeitdruck und Flexibilität:** Junge Erwachsene fordern projektbezogenes Engagement statt langfristiger Ämter – ein Bruch mit der traditionellen Vereinskultur.

Albtraum mit Folgen

Ein Albtraum mit Folgen: Mitgliederbeiträge würden explodieren, Vereinssterben drohen, Nachwuchstalente vertrocknen.

Fronarbeit im Sport ist jährlich 2.0 Milliarden Franken wert. Ohne sie müssten Mitgliederbeiträge massiv ansteigen.

Die neue Freiwilligen-Ära

Die Lösung liegt im Brückenschlagen zwischen «Old-Fashion und Modern-Art»: Vernetzung digitaler Lösungsansätze (Apps, Online-Tools) mit clubinterner Wertschätzungspraxis und persönlicher Anerkennungskultur (Mentoring-Programme und subventionierte Ausbildung).

Die Vereine und Verbände müssen sich flexibel zeigen und unkonventionelle Wege gehen. Mit Offenheit und Weitblick kann die Zukunftsfähigkeit gesichert und der Generationenwechsel vollzogen werden. Das Ehrenamt soll wieder Spass machen und zur Ehre werden!

Peter Cingros

Quelle: u.a. Freiwilligenmonitor Schweiz, Schweizer Sportobservatorium, ETH Zürich.

www.alpine-streuli.ch



Die neue Alpine A390: elektrischer Nervenkitzel mit echter Rennsport-DNA

Mit ihrer athletischen Silhouette, drei Elektromotoren und intelligentem Allradantrieb bringt sie Kraft und Kontrolle in perfekte Balance. Bis zu 470 PS sorgen für elektrisierende Performance, während 555 km Reichweite und Schnellladung alltagstaugliche Freiheit bieten. Inspiriert vom Rennsport, gebaut für den Alltag – die A390 verkörpert Leichtigkeit, Präzision und französische Eleganz. Ein Fahrzeug für alle, die nicht nur Sport lieben, sondern ihn leben.

STREULI 

Walter Streuli AG
Schönenbergstrasse 139
8820 Wädenswil



Vom Hype zur Hilfe: wie KI im Unternehmen wirklich etwas bringt

Mehr Effizienz, weniger Routine: warum künstliche Intelligenz nicht nur für Grosskonzerne funktioniert

Künstliche Intelligenz ist längst kein Zukunftsthema mehr. Sie ist da, und sie kann viel. Doch während grosse Firmen ganze Abteilungen damit beschäftigen, fragen sich viele kleinere Unternehmen, ob KI für sie überhaupt relevant ist. Die Antwort ist klar: Ja, wenn man sie richtig einsetzt.

Cross-Link begleitet Unternehmen bei der Einführung von KI-gestützten Prozessen: fundiert, praxisnah und mit einem Team, das sich schon vor dem Hype mit künstlicher Intelligenz beschäftigt hat. Dabei geht es nicht um komplizierte Technologien, sondern um einfache, aber wirkungsvolle Werkzeuge für den Alltag:

- Aufgaben automatisieren, durch smarte Workflows
- Offerten und Verträge schneller vorbereiten, inklusive Varianten und Preisen
- interne Abläufe optimieren, z. B. Zeiterfassung, Support oder Personalplanung
- Repetitive Aufgaben im Kundendienst abfangen
- Eine KI mit dem internen Firmen-Wiki verbinden – damit das ganze Team schneller Antworten findet

Ein ChatGPT-Account allein macht noch keine KI-Strategie. Im Strategie-Call zeigen wir, wie aus einzelnen Tools echte Unternehmensprozesse werden.

Was früher nur mit grossen Budgets möglich war, lässt sich heute mit schlanken Tools effizient umsetzen. Der Einstieg ist leichter denn je, wenn man weiss, wo man beginnt.



Simon Kaserer bei einem Workshop zur Einführung von KI.

Deshalb bietet Cross-Link einen kostenlosen Strategie-Call für Ihr Unternehmen an. Darin analysieren wir gemeinsam, wo im Betrieb der Einsatz von KI sinnvoll und machbar ist. Ohne Verpflichtung, ohne Fachchinesisch. Wenn es passt, folgt darauf ein individuell zugeschnittener Workshop, abgestimmt auf Team oder Geschäftsleitung.

Der Nutzen ist klar: weniger Zeitaufwand bei Routineaufgaben, mehr Fokus auf das Wesentliche und ein wichtiger Schritt in Richtung digitale Zukunft.

Denn am Ende geht es nicht um Technik, sondern darum, besser zu arbeiten.

Kontakt

mail@cross.link
041 660 68 68
cross-link.ch



Zur Terminbuchung

Showdown in Biel: Die Schweiz spielt gegen Indien um den Verbleib in der Weltspitze

Davis Cup

Das Securitas Swiss Davis Cup Team empfängt am 12. und 13. September das Team aus Indien zur Begegnung in der Weltgruppe 1 in Biel. Für Coaches, die mit ihren Junior:innen die Partien besuchen wollen, bietet Swiss Tennis attraktive Konditionen.

Im Februar trat das Securitas Swiss Davis Cup Team in der ersten Qualifikationsrunde gegen die grosse Tennisnation Spanien an. Nachdem diese Begegnung verloren gegangen ist, geht es für die Schweiz im kommenden September nun in der Weltgruppe 1 um den Verbleib unter den besten Nationen der Welt und somit um die Chance, sich nächstes Jahr wieder für die Finals qualifizieren zu können. Die Auslosung bescherte dem Team von Severin Lüthi ein Heimspiel gegen Indien, ganz zur Freude des Captains: «Es ist immer etwas Besonderes, vor unseren Fans zu spielen. Ausserdem kennen wir die Bedingungen in der Swiss Tennis Arena sehr gut, was uns ebenfalls entgegenkommen wird.» Gespielt wird am Freitag, 12. September, und Samstag, 13. September 2025, in Biel.

Indien und seine Doppel-Spezialisten

Letztmals trafen die beiden Länder im März 1993 aufeinander. Damals setzten sich die Inder mit 3:2 Siegen gegen die Schweizer – vertreten durch Jakob Hlasek und Marc Rosset – durch. Leander Paes und Ramesh Krishnan holten die entscheidenden Punkte für ihr Team. Aktuell bestklassierter Einzelspieler Indiens ist der 27-jährige Sumit Nagal (ATP 307). Derweil verfügt der Schweizer Gegner im Doppel über mehrere Spezialisten und nicht weniger als fünf Spieler in den Top 100 der Weltrangliste, angeführt vom bereits 45-jährigen Rohan Bopanna (Doubles ATP 54).

Ticketangebot für Coaches und Junior:innen

Ihr Aufgebot für die anstehende Begegnung geben die beiden Captains erst kurz vor der Begegnung bekannt. Nichtsdestotrotz dürfen sich Tennisfans auf eine spannende Partie freuen, in der es um viel gehen wird. Das Securitas Swiss Davis Cup Team freut sich über laut-



Für Marc-Andrea Hüsler und Co. geht es gegen Indien um den Verbleib in der Weltspitze.

starke Unterstützung im Stadion. Dafür gibt es ein tolles Angebot für Coaches und Junior:innen: Beim Kauf eines regulären Tickets für den Coach (Erwachsenenticket à CHF 59.00) können bis zu fünf Junior:innen bis 16 Jahre gratis mitkommen. Diese Tickets sind ausschliesslich per E-Mail mit dem Vermerk «Coach & Kids» an ticketing@swisstennis.ch zu bestellen.

Generelle Tickets sind via www.swisstennis.ch/tickets bestellbar. Anders als in der Vergangenheit werden nicht nummerierte Tickets verkauft – in der Swiss Tennis Arena herrscht freie Platzwahl.



Tickets



WORLD GROUP I



SCHWEIZ vs **INDIEN**



12. - 13. SEPTEMBER 2025, SWISS TENNIS ARENA, BIEL/BIENNE

WWW.SWISSTENNIS.CH/TICKETS

COACH & KIDS

«1 zahlt, 5 kommen gratis mit!»

Beim Kauf eines regulären Erwachsenenticket eines Coaches (CHF 59.00) erhalten 5 seiner Junior:innen ein gratis Ticket.

Tickets können ausschliesslich per E-Mail unter ticketing@swisstennis.ch bestellt werden. Die Angabe einer E-Mail-Adresse ist erforderlich.

*Angebot gültig für einen Tag. Voraussetzung: Der Coach hat eine offizielle Ausbildung von Swiss Tennis absolviert.



@SWISSTENNISFEDERATION



@SWISS_TENNIS

WWW.SWISSTENNIS.CH

Pro Tips by Swiss Tennis

In diesem Sommer versorgt Swiss Tennis dich regelmässig mit Pro Tips direkt von seinen Nationaltrainern sowie von den Coaches der Swiss Tennis Academy.



Die kurzen Videos sollen dich dazu ermutigen, neue Übungen ins Training zu integrieren, gezielt an deiner Technik zu arbeiten und neue Taktiken auszuprobieren. Du erhältst eine Idee, wie im Nationalen Leistungszentrum von Swiss Tennis in Biel trainiert wird, und profitierst vom Know-how und von der Erfahrung der Trainer.

Tipps für jede Spielsituation!

So zeigt dir beispielsweise Beni Linder, Headcoach Athletik bei Swiss Tennis, wie dir der «Crossover Step» dabei helfen kann, in Drucksituationen blitzschnell wieder eine zentrale Position einzunehmen. Oder hast du schon mal etwas von «Cutten» gehört? In einer weiteren Folge zeigt dir Kai Stentenbach, Nationaltrainer bei Swiss Tennis, wie du damit aus einem Ballwechsel heraus in die Offensive kommst. Auch der «Heavy Spin»

ist ein super Mittel, um deinen Gegner unter Druck zu setzen. Michael Lammer, Headcoach Nachwuchsförderung bei Swiss Tennis, zeigt dir, wie du ihn übst und richtig einsetzt.

Dein Feedback ist gefragt!

Die «Pro Tips by Swiss Tennis» richten sich an Spielerinnen und Spieler, die bereits aktiv Wettkämpfe bestreiten oder schon bald damit anfangen möchten. Du findest die von Woche zu Woche grösser werdende Video-Sammlung direkt unter dem hier abgebildeten QR-Code sowie auf den Social-Media-Kanälen von Swiss Tennis (Instagram, Facebook, TikTok, YouTube), wo du deine Erfahrungen mit der Schweizer Tenniscommunity teilen kannst. Viel Spass und Erfolg beim Umsetzen!



Pro Tips by
Swiss Tennis

Die Spielerbörse auf mytennis.ch ist da!

Tennisbegeisterte aufgepasst: Auf mytennis.ch, dem digitalen Zuhause fürs Schweizer Tennis, gibt es jetzt eine neue Funktion, die das Verabreden zum Tennismatch deutlich vereinfacht: die Spielerbörse.

Über diese Plattform können sich Spielerinnen und Spieler gezielt suchen und für gemeinsame Matches oder Trainings verabreden. Besonders interessant ist das Angebot für alle, die Gegnerinnen oder Gegner für ein Match Up finden möchten. Bei Match Up können Tennisspielerinnen und -spieler pro Klassierungsperiode bis zu drei klassierungsrelevante Matches selbst organisieren – unabhängig von offiziellen Turnieren oder Interclub-Meisterschaften. Die neue Spielerbörse schafft dafür die ideale Grundlage: Mit wenigen Klicks lässt sich ein Spielpartner oder eine Spielpartnerin finden – gefiltert nach Region und Spielstärke. Beispiel: Ein Spieler, der in der offiziellen Klassierung von Swiss Tennis als R6 geführt wird und im Raum Zürich zu Hause ist, setzt bei der Gegnersuche die entsprechenden Filter und findet so einen R5-Spieler, der in derselben Region aktiv ist. Er fordert diesen zum Match Up heraus und versucht so, seine Klassierung zu verbessern.

Jetzt registrieren und loslegen!

Mit der Spielerbörse, in welcher nur erscheint, wer sich aktiv registriert, schafft Swiss Tennis ein niederschwelliges Angebot, das sowohl den sportlichen Austausch fördert als auch die Eigeninitiative der Spielerinnen und Spieler stärkt. Wer also auf der Suche nach neuen Herausforderungen auf dem Tennisplatz ist, sollte die neue Funktion auf mytennis.ch unbedingt ausprobieren und Teil einer wachsenden Community von Tennisspielenden, die unkompliziert neue Kontakte knüpfen und ihr Spiel verbessern möchten, werden.



swisstennis

MATCH UP

DU ENTSCHEIDEST WANN, WO UND MIT WEM!

«Match Up bietet dir die Chance, unkompliziert deine Klassierung zu verbessern. Nutze sie!»

Belinda Bencic, Olympiasiegerin



Main Partner

SECURITAS SW/CA vaudoise

Premium-Abo

Mit einem **Premium-Abo von myTennis** profitierst du von kostenlosen Match Ups, einem monatlichen Ranking, spannenden Statistiken und mehr. Sichere dir jetzt deinen **Gratis-Testmonat!**



Schweizerin im internationalen Tennis

Interview mit Fabienne Benoit

Persönlicher Hintergrund

Wer ist die Frau im Hintergrund mit so viel Einfluss?

Fabienne Benoit ist eine erfahrene PR- und Eventmanagerin aus der Schweiz, die über viele Jahre im internationalen Tennisumfeld tätig war. Als frühere Senior Managerin für Public Relations bei der ATP war sie insbesondere für den europäischen Markt verantwortlich und betreute dort zahlreiche Spieler und Turniere. Ihre Aufgaben umfassten die Organisation von Medienauftritten, Pressekonferenzen und die Koordination von Sponsorenaktivitäten. Sie wurde von Kollegen oft als «zweite Mutter» der Spieler bezeichnet, da sie nicht nur organisatorische, sondern auch zwischenmenschliche Unterstützung bot.

Ihr Engagement und ihre Professionalität haben ihr einen hervorragenden Ruf in der Tenniswelt eingebracht. Sie wird für ihre ruhige und besonnene Art geschätzt – insbesondere in stressigen Situationen wie nach Niederlagen, wenn ihr Fingerspitzengefühl gefragt ist.



Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Fabienne Benoit eine zentrale Figur im internationalen Tennissport ist, die mit ihrer Erfahrung, ihrem Organisations-talent und ihrer empathischen Persönlichkeit einen bedeutenden Beitrag leistet.

Hast du selbst einen Tennis-Hintergrund oder bist du über einen anderen Weg zum Tennis gekommen?

Schon als Kind habe ich selbst Tennis gespielt, mein Bruder war ein talentierter Spieler und ist heute als Trainer tätig. Mein Vater arbeitete als Journalist beim Bund, und ihn durfte ich zum Turnier nach Gstaad begleiten. Dort wurde ich erstmals auf die Arbeit der ATP aufmerksam – ein Berufsfeld, das mich sofort faszinierte und mich nicht mehr losliess.

Wie bist du zu deinem heutigen Beruf im professionellen Tennisumfeld gekommen?

Nach dem Gymnasium habe ich mich zunächst bei der ATP beworben, jedoch war zu diesem Zeitpunkt keine Stelle verfügbar. Während meines Studiums nahm dann die ATP selbst Kontakt mit mir auf und bot mir eine Stelle an. Direkt nach dem Abschluss meines Studiums startete ich meine Tätigkeit als PR-Managerin auf der Tour.

Welche Ausbildung oder Erfahrung im Bereich Kommunikation hast du mitgebracht?

In Freiburg studierte ich Kommunikationswissenschaft mit den Schwerpunkten Journalismus und italienische Literatur. Bereits mit 15 Jahren verfasste ich meine ersten Artikel, und beim Smash war ich während vieler Jahre für den regionalen Teil Bern und Wallis verantwortlich.

Sprachliche & interkulturelle Kompetenz

Wie viele Sprachen sprichst du – und welche sind in deinem Arbeitsalltag unverzichtbar?

Ich spreche fünf Sprachen: Deutsch, Französisch, Italienisch, Englisch und Spanisch. In meiner heutigen Funktion als PR-Verantwortliche von Jannik Sinner kommuniziere ich überwiegend auf Italienisch, Deutsch und Englisch.

Wie gelingt dir die Kommunikation mit Teams, Spielern und Medien aus verschiedenen Kulturkreisen?

Ich kann mich gut anpassen und fühle mich in internationalen Umfeldern sehr wohl. Durch meine Arbeit – insbesondere im Rahmen des Davis Cups – hatte ich die

Gelegenheit, in zahlreichen Ländern wie Usbekistan, Kasachstan, Indien und Marokko (sowohl in Casablanca als auch in Marrakesch) tätig zu sein. Dabei habe ich gelernt, mich rasch auf unterschiedliche kulturelle Gegebenheiten einzustellen. Diese Vielseitigkeit bereitet mir grosse Freude. Bereits innerhalb der Schweiz zeigen sich spannende Unterschiede – etwa zwischen der Romandie und der Deutschschweiz –, was mir sehr gut gefällt.

Arbeitsweise & Aufgaben

Wie läuft eine typische Medien- oder Interviewanfrage bei dir ab?

Die Medienanfragen erreichen mich in der Regel per E-Mail. Ich kläre jeweils ab, welche Fragen gestellt werden sollen, wie lange das Interview dauern würde und wann die Deadline ist. Da täglich eine grosse Anzahl an Anfragen eingeht, ist es nicht möglich, alle zu berücksichtigen. Zudem müssen die Medienaktivitäten sorgfältig mit dem Trainingsplan, der Regeneration und anderen Verpflichtungen abgestimmt werden – die sportlichen Prioritäten stehen dabei immer im Vordergrund.

Kannst du selbst entscheiden, bei welchen Turnieren du dabei bist?

Mein Vorgesetzter und ich teilen die Turniere untereinander auf, sodass stets eine Ansprechperson vor Ort ist. Bei wichtigen Interviewterminen achte ich besonders darauf, Jannik persönlich zu begleiten.

Bist du fest im Team von Jannik Sinner eingebunden oder hast du noch andere Mandate für Spieler?

Ich arbeite als Selbstständige und betreue neben meinem Mandat bei der Agentur auch eigenverantwortlich den Spieler Aslan Karatsev sowie das Schweizer Davis-Cup-Team. Meine Aktivitäten führe ich über meine eigene GmbH, Fablu Sports, durch, die mir ermöglicht, flexibel und professionell im Sport- und Medienbereich tätig zu sein.

Erfahrung & Herausforderungen

Wie lange bist du bereits in dieser Funktion aktiv?

Meine Karriere bei der ATP begann im Jahr 2005, nachdem ich bereits 2003 erste Erfahrungen mit der Presseschau sammeln konnte. Seit 2024 betreue ich Jannik Sinner in seiner Öffentlichkeitsarbeit und Logistik. Neben der Tätigkeit für Jannik Sinner bin ich seit 2010 Teammanagerin des Schweizer Davis-Cup-Teams. In dieser Funktion bin ich für die Logistik und Organisation rund um das Team verantwortlich.

Wie war es für dich z. B. beim Finale in Paris – wie gehst du mit Anspannung oder Drucksituationen um?

Nach dem Match war ich sehr enttäuscht – solche Situationen kommen nur sehr selten vor. Auch legendäre Spieler wie Roger Federer haben bereits einen Grand-Slam-Final nach Matchbällen verloren.



Kommunikation im Spitzensport verlangt Fingerspitzengefühl – wie wichtig ist Diskretion in deinem Job?

Diskretion und Vertrauen sind für mich zentrale Aspekte in der Arbeit mit Spielern. Besonders nach einer Niederlage ist es entscheidend, sensibel und einfühlsam zu reagieren. Man muss genau wissen, wann man dem Spieler Raum geben sollte und wann ein Gespräch hilfreich sein kann.

Welche Rolle spielt Vertrauen zwischen dir und den Athleten?

Vertrauen ist ein grundlegender Baustein – nicht nur im Sport, sondern in jedem beruflichen Umfeld. Innerhalb eines Teams ist es entscheidend, dass alle Mitglieder einander vertrauen können.

Brigitte Bergemann



Legendärer Präsi-Cup – wo Präsidenten zu Champions werden

Einmal im Jahr verwandelt sich ein Tennisclub der Region in den Schauplatz eines ganz besonderen Spektakels – den **Präsi-Cup**. Hier stehen nicht Titel, Ranglistenpunkte oder sportlicher Ehrgeiz im Vordergrund, sondern der pure Spass am Spiel, das gesellige Beisammensein und die legendäre Trophäe: die **«Pumpi»**. Wer sie am Ende des Tages mit nach Hause nehmen darf, trägt nicht nur einen symbolischen Sieg davon, sondern auch eine gehörige Portion Stolz.

Der Präsi-Cup ist ein liebevoll gepflegtes Ritual im Kalender des Regionalverbands. Eingeladen sind Präsidentinnen und Präsidenten der Clubs – samt Begleitperson –, um sich in lockeren, aber dennoch spannenden Mixed-Doppeln zu messen. Ob altgediente Clubchefs oder frische Gesichter in der Präsidentenrunde: Hier zählen nur der Teamgeist, das gemeinsame Lachen auf und neben dem Platz – und natürlich die Freude am Spiel.

Der Austragungsort 2025: TC Burgmoos, Richterswil

In diesem Jahr wird der TC Burgmoos, Richterswil, Gastgeber des Cups sein – und wer den Club kennt, weiss, dass uns eine rundum gelungene Veranstaltung erwartet. Die Plätze top, das Ambiente herzlich und die Gastgeber voller Vorfreude: Der Rahmen für einen unvergesslichen Tag ist gesetzt.

Spielmodus mit Stil

Gespielt wird im Turniermodus mit mindestens drei Spielen à 20 Minuten pro Paarung. Der Gewinner jeder Runde steigt im Tableau nach oben, der Verlierer kämpft in der unteren



Gewinner des Präsi-Cup 2024.

Hälfte weiter – so bleibt jeder im Spiel. Gespielt wird mit «No-Ad»-Regel bei Einstand, was für zusätzliche Spannung und schnelle Wechsel sorgt.

Mehr als ein Turnier

Der Präsi-Cup ist kein gewöhnliches Tennisturnier – es ist ein gesellschaftliches Highlight, ein Treffpunkt für den Austausch unter Gleichgesinnten und ein Tag, an dem Freundschaften entstehen oder vertieft werden. Die lockere Atmosphäre und das gemeinsame Ziel, einfach eine gute Zeit zu haben, machen dieses Event zu etwas ganz Besonderem.

Wichtig zu wissen

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Der Regionalverband übernimmt keine Haftung für Verletzungen oder Schäden – aber dafür umso mehr für gute Laune, faire Matches und unvergessliche Momente.

Wir freuen uns jetzt schon auf sportliche Highlights, viele Lacher und anregende Gespräche – **beim Präsi-Cup 2025 im TC Burgmoos!**

Möge die «Pumpi» mit euch sein! 🎾

Brigitte Bergemann

Ein ♥ für Pickleball



Pickleball erobert die Schweiz! Werdet Teil des Trends und baut euren **eigenen Platz!**

Wir helfen bei der Finanzierung.

Startet euer **Crowdfunding** auf **I Believe In You** und Profitiert von der einmaligen Kooperation mit **Swiss Pickleball**.

♥ 1'000 CHF Gutschrift für euer Projekt

♥ Gratis Verbandsmitgliedschaft

und vieles mehr...

Infos unter ibiy.net/swisspickleball

Über I Believe In You



Wir sind die erfolgreichste Crowdfunding Plattform im Schweizer Sport.



+ 4'000 Projekte + 30 Mio CHF + 150 Sportarten



Wir reden Klartext.

*Wir sind richtig gut. Testen Sie uns jetzt.
Ihre Boutique Bank.*

BANK ZIMMERBERG
— seit 1820 —

GIRLS Power im RV Zürichsee / Linth

In der Schweiz zeigt sich im Tennissport ein auffälliges Ungleichgewicht zwischen Girls und Boys im Wettkampftennis. Es spielen signifikant weniger Mädchen Lizenzturniere oder Interclub als Jungs. Bei den 10-Jährigen haben wir in unserem Regionalverband 48 Boys mit Lizenz und bei den Girls nur 17 Spielerinnen, die sich dem Wettkampf stellen. Und auch in den höheren Jahrgängen setzt sich dieser Trend fort. Schaut man bei Jahrgang 2012, haben 34 Girls und 101 Boys eine Lizenz. Bei den 16-Jährigen sind es dann 59 Girls gegenüber 139 Boys, was einem ähnlichen Verhältnis entspricht.

Das Ungleichgewicht im Schweizer Wettkampftennis zwischen Mädchen und Jungen hat keine einzelne Ursache, sondern ist das Resultat eines komplexen Zusammenspiels von gesellschaftlichen, medialen, strukturellen und individuellen Faktoren. Noch immer wirken traditionelle Rollenbilder nach. Während Jungen häufig dazu ermutigt werden, sich im Wettbewerb zu messen und in «leistungsorientierte» Sportarten wie Tennis einzusteigen, erleben viele Mädchen immer noch subtil oder direkt, dass Sport zwar «okay» ist, aber nicht im Zentrum stehen soll. Freizeitgestaltung bei Mädchen sieht häufig anders aus. Viele bevorzugen Teamsportarten oder soziale Aktivitäten mit weniger Leistungsdruck. Von ihnen wird oft erwartet, dass sie sich mehr am Miteinander als am Kampf gegeneinander orientieren. Ist das aber wirklich ein Widerspruch?

Wir haben einmal genauer hingeschaut und auch einige unserer weiblichen Regionalkaderspielerinnen gefragt, was sie zum Wettkampftennis gebracht hat und was sie motiviert, dabeizubleiben. 8 Spielerinnen erzählen uns aus ihrem Tennisleben. Vielleicht finden einige junge Leserinnen hier eine Inspiration, es auch mal mit Lizenzspielen zu probieren. Wir würden uns freuen.

Unsere Erfahrungen am U10 Team Cup, einem Art Davis-cup-Format, an dem U10 Teams der verschiedenen Regionalverbände gegeneinander spielen, zeigen, dass Wettkampf und Miteinander vereinbar sind. Obwohl die Girls auf dem Platz alles geben und der Gegnerin keinen Punkt schenken, war es gleichzeitig ein tolles Miteinander, sowohl im Team als auch mit den Spielerinnen der anderen Mannschaften. Leider bedingt das Wettkampf-format im Tennis zwar, dass immer eine Athletin «verliert», das muss aber nicht notwendigerweise zu negativen Erfahrungen führen. Eine unserer Spielerinnen kam beim nationalen Finale des U10 Team Cups nach einer Niederlage lächelnd vom Feld mit dem Kommentar: «So gutes Tennis wie heute habe ich noch nie ge-

spielt. Zum Sieg hat es nicht gereicht, da meine Gegnerin einfach noch besser war, aber ich bin sehr zufrieden mit meiner Leistung. Gegen eine so gute Spielerin spielen zu dürfen, hat mich motiviert, noch besser zu werden, dass es beim nächsten Mal noch enger wird und ich irgendwann vielleicht sogar gewinnen kann.» Mit so einer Einstellung ist der Spass am Tennis garantiert.

Gerade die Interclubformate und später Colletennis bieten eine tolle Möglichkeit, Tennis als Mannschaftssport zu erleben. Alle befragten Kaderspielerinnen haben das Teamerlebnis im Interclub als sehr positiv bezeichnet. Carla Dechow bezeichnet die Atmosphäre in ihrem IC-Team als einzigartig und Laia Manser schätzt am IC besonders, dass sie dort Zeit mit Freundinnen verbringen kann. Und auch ihre Schwester Mia macht es glücklich, dass sie über das Tennis viele neue Freundschaften gefunden hat.

Immer wieder werden auch schulischer Druck und ausser-schulische Verpflichtungen als Grund für die Reduktion von sportlichem Engagement bei Mädchen angeführt. Es ist wichtig, dass junge Menschen der Ausbildung eine grosse Bedeutung beimessen. Das Bei-



Carla Jaeggi in der Offensive.



Alessa freut sich über ihren Pokal.



Mia Manser ist beim Tennis voll gut drauf.



Carla sieht man die Freude am Tennis förmlich an.

spiel unserer befragten Kaderspielerinnen zeigt aber, dass dies kein Widerspruch zu Leistungstennis sein muss. Alle gaben an, dass sie Schule und Leistungssport gut vereinbaren können, und bringen in der Schule gute Leistungen. Stella Arroyo hilft dabei, dass sie in einer Sportschule viel Verständnis und einen auf ihren Trainingsplan abgestimmten Stundenplan hat. Aber auch die anderen sagen, dass es mit guter Planung, Disziplin und der einen oder anderen Dispensation gut zu managen ist. Neyla Maroca ist dabei auch sehr froh um die Unterstützung ihres Vaters. Und eine Spielerin meinte nur, dass die Schule für sie recht leicht sei und sie daher nicht viel dafür machen müsse. Hier wahren wir bewusst die Anonymität, damit die Lehrer ihr jetzt nicht doppelte Hausaufgaben geben.

Zum Tennis gekommen sind die Kaderspielerinnen auf ganz unterschiedlichen Wegen. Circa die Hälfte hat angefangen, weil schon die Eltern Tennis spielen. Die anderen sind eher zufällig mal mit Tennis in Kontakt gekommen und dabeigebblieben. Interessant sind die unterschiedlichen Ziele und Motivationen. Das variiert von sehr hoch gesteckten Ergebniszielen bis hin zu mehr intrinsischen Zielen. Neyla Maroca und Alessa Baaske wollen wie fast alle Kadergirls Tennisprofi werden. Carla Jäggi möchte sich Schritt für Schritt so verbessern, dass sie einmal Wimbledon spielen und idealerweise auch gewinnen kann. Ob das bei den Junioren oder bei den Erwachsenen ist, hat sie nicht gesagt. Da sie es als 13-Jährige bereits ins Nachwuchs-Nationalkader geschafft hat, zeigt, dass diese Hoffnungen nicht aus der Luft gegriffen sind, auch wenn der Weg in die internationale Tenniselite extrem schwer ist. Milana Shein, die auch schon zu den Top 10 ihres Jahrgangs in der Schweiz gehört, hat die Top 10-WTA und

einen Grand-Slam-Titel im Visier. Laia Manser hat ein klares Vorbild und will so werden wie Mira Andreewa. Carla Dechow dagegen misst ihren Erfolg mehr daran, ob sie in jedem Match alles gegeben hat und ihr Potenzial ausschöpft sowie dabei Freude hat und coole Matches erlebt.

Auch bei der Motivation gibt es grosse Unterschiede. Alessa Baaske, Top-10-Spielerin im Jahrgang 2015, begeistert besonders das Fighthen und einfach so viel wie irgendwie möglich auf dem Platz sein zu dürfen. Carla Jäggi und Milana Shein geben ehrlich zu, dass neben dem Spass am Wettkampf auch das Gewinnen schon ein wichtiger Anreiz ist. Mia Manser begeistert die viele Bewegung auf dem Platz und ihre kleinere Schwester Laia sowie Stella Arroyo finden es toll, dass sie ständig was Neues dazulernen können.

Herausforderungen sehen die Spielerinnen vor allem im Umgang mit Unfairness auf dem Platz sowie in der Bewältigung von Niederlagen. Auch fällt es vielen schwer zu akzeptieren, dass man mal einen schlechten Tag hat und seine normale Leistung nicht abliefern kann. Carla Jäggi ordnet dies sehr abgeklärt ein, dass es halt einfach zum Gesamtpaket dazu gehört. Und Neyla Maroca erzählt, dass man über die Zeit auch lernt, mit Niederlagen besser umzugehen und dadurch die Motivation nicht zu verlieren. Man kann Niederlagen auch als Chance zum Dazulernen und sich Verbessern sehen.

Die Stärken der Spielerinnen sind sehr unterschiedlich. Von Spieltaktiken mit Fokus auf Ausdauer, Konstanz und Sicherheit, welche an das Spiel von Djokovic erinnern, bis hin zu eher angriffsorientiertem Spiel mit Netzangriffen, wie es die beiden Carlas gerne spielen, findet sich alles. Laia dagegen

sagt selbstbewusst, dass sie fast jeden Ball zurückbringt ohne viele Fehler. Damit hat sie auch am U10 Team Cup so mancher Gegnerin ziemlich den Zahn gezogen. Alessa baut primär auf ihre starke Vorhand mit viel Topspin, während Mia und Neyla auf ihre Backhand vertrauen und Milana mit aggressivem Spiel punktet.

Der Trainingsumfang ist bei allen hoch und variiert zwischen 6 und 15 Stunden pro Woche, wobei die meisten neben dem technischen Tennistraining auch Wert auf ergänzendes Athletiktraining legen, um die körperlichen Voraussetzungen für lange Matches zu haben und Verletzungen vorzubeugen. Alle spielen im Schnitt 2 bis 4 Turniere pro Monat und die Älteren haben auch schon Erfahrungen bei internationalen Turnieren sammeln können oder haben vor, bald international zu spielen. Carla findet es dabei sehr cool, andere Länder kennenzulernen und gegen starke ausländische Spielerinnen anzutreten. Man lerne dabei sehr viel. Zum Ausgleich machen fast alle noch andere Sportarten, wobei diese klar 2. Priorität haben. Dabei sind Sportarten wie Ski/Snowboard, Bodenturnen, Inlineskating, Volleyball, Leichtathletik und Windsurfing hoch im Kurs. Milana spielt zum Ausgleich zum Tennis gerne Klavier.

Mia gibt anderen Girls, die sich überlegen, Tennis wettkampfmässig zu betreiben, den Rat, es einfach mal auszuprobieren, denn es gibt so viele Dinge, die man erleben kann. Und ihre Schwester Laia ergänzt, dass es dann auch ein ganz tolles Gefühl ist, wenn man gewinnt. Fast alle sagen aber auch, dass es das Wichtigste ist, einfach Spass zu haben und sich nicht über die Ergebnisse zu definieren. Carla Jäggi hat dann noch den Tipp, dass es wichtig ist, auch dranzubleiben, wenn es einmal nicht so läuft. Es gibt immer wieder mal solche Phasen, wo es schwierig ist, und das ist ganz normal. Davon darf man sich nicht stressen lassen, sondern muss einfach alles geben und seinen Weg weitergehen im Wissen, wo man hinwill. Stella schliesst dann noch schön mit dem Ratschlag ab, dass es einfach wichtig ist, dass man immer an sich glaubt und sich auf sich selbst konzentriert.

Bei dieser tollen Dynamik in unserem RV Girls Team wird uns allen der Spass nicht ausgehen und wir würden uns sehr freuen, wenn noch mehr Girls den Schritt zur Lizenz zu gehen trauen, um die gleichen tollen Erlebnisse zu machen wie unsere Kadergirls, ganz egal auf welches Niveau sie kommen. Einfach mal eine Lizenz lösen und bei einem Clubturnier oder in einem Junioren IC mitspielen, um das erste Gefühl zu bekommen.

Ich hoffe, diejenigen von euch, die schon eine Lizenz haben, dann an den ZSLT-Juniorenmeisterschaften an den Wochenenden 13./14. Sept. (TC Ried Wollerau und benachbarte Clubs) und 20./21. Sept. (TC Meilen und benachbarte Clubs) persönlich zu sehen.

Chris Bitzer



Laia holt jeden Ball.



Milana hebt zum Aufschlag ab.

Mentale Stärke als Matchwinner – wie gezieltes Mentaltraining dein Tennis auf das nächste Level bringt

«Gewonnen und verloren wird zwischen den Ohren», so lautet ein Zitat des ehemaligen deutschen Tennisprofis Boris Becker. Zu welchem Grad das zwischen den Ohren über Sieg und Niederlage entscheidet, ist schwierig zu überprüfen. Es ist jedoch erwiesen, dass viel im Kopf abläuft und im Tennis unter anderem Konzentration und Selbstvertrauen wichtig sind – zwei wesentliche mentale Aspekte.

Obwohl mentales Training den meisten Sporttreibenden ein Begriff ist, ist dieser teilweise noch negativ behaftet und es kursieren viele Mythen um mentales Training und die Sportpsychologie. Das Angebot ist vielseitig und man weiss nicht so recht, an wen man sich mit welcher Aufgabe wenden soll. Dazu möchte ich im ersten Teil dieses Artikels kurz die Begriffe Mentaltrainer:in und Sportpsycholog:in abgrenzen. Danach werde ich ein paar Mythen aufklären und im letzten Teil möchte ich den Leser:innen ein paar Techniken mitgeben für mehr Freude und Erfolg auf dem Tennisplatz.

Unterschied Sportpsychologie und Mentaltraining

Die Sportpsychologie als Teilgebiet der Psychologie befasst sich mit menschlichem Verhalten, Erleben und Handeln im Sportkontext (SASP). Ein Ziel ist es dabei, dass Athlet:innen zum gewünschten Zeitpunkt ihr maximales Potenzial ausschöpfen können. Weiter ist es ein Bestreben, dies mit einer gesunden und gestärkten Persönlichkeit zu tun. Dabei sind ein positives Erleben des Sports, das Entwickeln von Stärken sowie der Aufbau von Selbstvertrauen zentrale Aspekte der Sportpsychologie. Mentales Training ist dabei ein Teil der Sportpsychologie. Es umfasst klassische Techniken wie Atmung, Selbstgespräche, Visualisierung oder Konzentrations- training. Ob man nun einen Sportpsychologen oder einen Mentaltrainer aufsuchen sollte, hängt von vielen Faktoren ab. Ein grosser Unterschied liegt sicher in der Qualifikation. Während sich jede:r Mentaltrainer:in nennen darf, ist der Begriff Sportpsycholog:in geschützt. Ein Masterabschluss in Psychologie sowie die Weiterbildung in Form eines 3 Jahre dauernden DAS in Sportpsychologie sind unter anderem Voraussetzung dafür. Ein:e Sportpsycholog:in kann also nebst mentalem Training auch etwas mehr in die Tiefe gehen und unterliegt den

ethischen Richtlinien der Föderation Schweizer Psychologen FSP sowie einer Weiterbildungspflicht.

Dies soll nun aber nicht heissen, dass ein Mentaltrainer «schlechter» oder «besser» ist als ein Sportpsychologe, sondern einfach, dass es ein paar Unterschiede in der Ausbildung und den Auflagen gibt. Am Ende entscheidet wohl wie so oft die persönliche Beziehung zur Fachperson über das Gelingen der Zusammenarbeit.

Mythen um die Sportpsychologie / Mentaltraining (Quelle SwissTennis)

Mythos 1: Beim Sportpsychologen / Mentaltrainer muss ich mich auf die Couch legen!

Erklärung: Nein! Während manche Sportpsycholog:innen in der Praxis bestimmt eine Couch haben, ist mentales Training weit mehr als sich hinlegen und von seinen Träumen erzählen. Mentales Training kann sowohl auf dem Tennisplatz als auch in der Praxis oder auf einem Spaziergang stattfinden. Wichtig dabei ist es, dass auf die Bedürfnisse der Athlet:innen eingegangen wird und diese sich wohl fühlen. Oft wird mit Arbeitsblättern, Videos oder Rollenspielen gearbeitet.

Mythos 2: Sportpsychologie / Mentaltraining ist nur etwas für Problemathlet:innen oder die Schwachen.

Erklärung: Mentaltraining kann man als Krafttraining für den Kopf betrachten. Es sollte in jedem Trainingsplan ähnlich stark integriert sein wie Konditions- oder Techniktraining. Sportpsycholog:innen oder gut ausgebildete Mentaltrainer:innen können aber auch bei mentalen Krisen (Verletzung, Motivationsprobleme u.ä.) als Feuerwehr agieren. Viele Topsportler:innen greifen auf deren Dienste zurück, und das nicht etwa, weil sie mental schwach wären, sondern ganz einfach um dem Druck standzuhalten und gesund zu bleiben, mit jemandem zu sprechen, sich persönlich weiterzuentwickeln oder eine neue Sicht auf ein Problem zu gewinnen. Auch Eltern, Trainer oder Funktionäre können von einer sportpsychologischen Beratung profitieren und sie sollte auch nicht den Profisportler:innen vorbehalten sein, sondern kann auch für Hobbyathlet:innen sinnvoll sein.

Mythos 3: Sportpsychologie bringt nichts – oder das Gegenteil: Sportpsychologie ist ein Wundermittel!

Erklärung: Verschiedene Studien zeigen, dass erfolgreiche Sportler:innen sich besser konzentrieren und emotional regulieren können und ein höheres Selbstvertrauen aufweisen. Die genannten Faktoren konnten durch gezielte sportpsychologische Interventionen (mentales Training) im Rahmen von wissenschaftlichen Studien nachweislich verbessert werden. Professionelle Sportpsycholog:innen und Mentaltrainer:innen sind sich aber bewusst, dass mentale Stärke nur langfristig und mit viel Training erreicht werden kann. Ein kurzfristiges Erfolgsversprechen ist unseriös. Somit ist die Sportpsychologie kein Wundermittel, sondern ein langfristiger Prozess.

Was tut man denn im Mentaltraining?

In einem Mentaltraining können unter anderen die folgenden Themen angegangen werden: Selbstvertrauen, Motivation, Erholung, Atmung, Umfeld, Druck, Umgang mit Fehlern, Leistung in wichtigen Momenten, Ziele, Konzentration, Emotionsregulation, Resilienz, Kommunikation, Wahrnehmung / Verarbeitung, Antizipation und viele mehr. Dazu stehen uns die 3 Grundtechniken Visualisieren, Selbstgespräche und Atmung zur Verfügung. Diese können beliebig variiert werden.

Im Erstgespräch mit den Sportpsycholog:innen wird ermittelt, was die Anliegen der Athlet:innen sind und welche Priorität dem jeweiligen Anliegen beigemessen wird. Daraufhin werden gemeinsam Lösungsstrategien erarbeitet, eine Interventionsplanung erstellt, umgesetzt und evaluiert. Nach und nach entsteht somit ein persönliches Programm, das zur Entwicklung der Persönlichkeit und mentalen Stärke beiträgt. Wem dies jetzt zu wenig konkret war, dem möchte ich an dieser Stelle ein paar Praxistipps mit auf den Weg geben.

Praktische Tipps und Methoden für die Tennisspielenden

4-Phasen-Plan (Loehr)

Dieses geplante Pausenverhalten ist gut erforscht und bei den Profis beobachtbar. Stell dir also vor, du spielst ein Match, nach jedem Punkt hast du ein wenig Zeit (20–25 Sek.), dich auf den nächsten Punkt vorzubereiten. Dies kannst du auf viele verschiedene Arten tun. Eine, die bei den meisten gut funktioniert, ist der 4-Phasen-Plan oder die «16 Second Cure» von Loehr:

- *1 Reaktion* – sollte positiv oder neutral sein (z.B.: Faust machen, «come on!», Saiten richten). 3–5 Sek.
- *2 Erholung* – Atme tief durch, Handtuch, volle Konzentration auf die Atmung. 6–15 Sek.
- *3 Vorbereitung* – Absicht auf den nächsten Punkt, positive Körpersprache. 3–5 Sek.
- *4 Ritual* – Rituale geben uns Sicherheit und fördern die Konzentration. 5–8 Sek.

Im Vergleich zu der Alternative, jammern, ausrufen und dich über alles Mögliche aufregen während 25 Sekunden, hast du



dank diesem 4-Phasen-Plan mehr Energie frei, um den nächsten Punkt voll zu spielen.

Selbstgespräche

Wie ich mit mir selbst spreche, kann den Unterschied machen: Selbstgespräche sollten in positiver Form stattfinden. Rede mit dir selbst wie mit einem guten Freund, den du berätst, sei nicht zu kritisch und verzeih dir auch mal einen Fehler, Tennis ist schliesslich ein Fehlerspiel und aus jedem Fehler kannst du etwas lernen.

Positive Körpersprache

Auch wenn es mal nicht läuft auf dem Tennisplatz, lass dir nicht in die Karten schauen. Halte den Kopf oben, die Brust entspannt nach vorne, Schultern zurück, und verkörpere Optimismus für das Kommende.

Idealer Leistungszustand (Aktivierung und Entspannung)

Im Mentaltraining versucht man herauszufinden, unter welchen Bedingungen man die beste Leistung abrufen kann. So zum Beispiel, wenn man sehr aktiviert ist (nervös, wütend, positiv erregt) oder wenn man eher ruhig ist. Dies ist individuell unterschiedlich. Versuche herauszufinden, wie es bei dir ist: Spielst du besser, wenn du aktiviert bist? Oder liegt bei dir die Kraft in der Ruhe? In einem Match kannst du dich mit etwas Übung auf das entsprechende Aktivierungsniveau regulieren. So zum Beispiel durch Atmung (sowohl aktivierend als auch entspannend), Bewegung (explosive Hüpfbewegungen zum Aktivieren, langsame schleichende Bewegungen zum Beruhigen), Visualisieren (stell dir vor, du bist ein Tiger auf der Jagd zum Aktivieren oder eine langsame ruhige Schildkröte zum Beruhigen), Musik (finde deinen Musikmix, eher Upbeat und fröhliche Musik für die meisten, teilweise auch motivierende Musik im Stile von «Eye of the Tiger» können uns durch schwierige Phasen tragen).

Kontrolliere Effort und Einstellung, nicht das Ergebnis

Kontrolliere das Kontrollierbare. Kannst du den Wind kontrollieren? Nein. Kannst du die Zuschauer kontrollieren? Nein.

Kannst du den Boden, die Sonne, den Regen, den Stuhlschiedsrichter, das Resultat kontrollieren? Nein. Also verschwende deine Energie nicht auf Dinge, die ausserhalb deiner Kontrolle liegen. Verwende sie stattdessen darauf, was du beeinflussen kannst: deine Einstellung; deinen Einsatz; deine Körpersprache; dein Verhalten gegenüber dem Gegner, Schiedsrichter, Eltern und Trainern.

Winning Mindset

Zusammen mit deiner Beratungsperson entwickelst du im Mentaltraining eine Siegermentalität. In der Psychologie ist auch viel vom Wachstumsmindset die Rede. Kurz und knapp heisst das für dich: Entweder du gewinnst, oder du lernst. Mit dieser Einstellung wirst du Niederlagen schneller verdauen und mehr aus ihnen lernen. Ausserdem ist die Chance auf ein Burnout wesentlich kleiner und du kannst dich gesund entwickeln.

Hat dieser Beitrag dein Interesse an der Sportpsychologie geweckt? Kontaktiere mich gerne für ein Erstgespräch.



Stefan Kilchhofer

M. Sc. Psychologie UZH
DAS Sportpsychologie Uni Bern
info@stefankilchhofer.ch
www.stefankilchhofer.ch



Wir danken unseren Turniersponsoren





UNISPORTS College Tennis Showcase

UNISPORTS recruiting bietet Schweizer und internationalen Athleten die einzigartige Möglichkeit sich an einem College Tennis Showcase für ein Sportstipendium an einer Universität in den USA zu empfehlen.

Der UNISPORTS College Tennis Showcase findet jeweils Mitte Juli im Raum Zürich statt. Die Athleten bestreiten mehrere Einzel und Doppel Partien, um ihr Potenzial den Coaches aus den USA zu präsentieren. Alle Matches werden mit unserem Live-Stream Partner aufgezeichnet und zur Verfügung gestellt. Zudem gibt es während des Turniers weitere Nebenveranstaltung mit Q&A Sessions, Präsentationen und vieles mehr.

Die College Coaches aus den USA verfolgen den Showcase entweder vor Ort oder per Livestream, um die nächste Generation an College Spielern zu rekrutieren. In den vergangenen drei Jahren durften wir namhafte Universitäten und Spieler bei uns in Zürich begrüßen. Wir freuen uns bereits jetzt auf den UNISPORTS College Tennis Showcase im Juli 2026 und würden uns über zahlreiche Anmeldungen freuen.

UNISPORTS recruiting

UNISPORTS recruiting ist eine international vernetzte Sportagentur mit Sitz in der Schweiz. Durch unsere umfassende Betreuung im Recruiting Prozess bieten wir Athleten die Möglichkeit, an einer amerikanischen Universität zu studieren und gleichzeitig ihren Lieblingssport auf Wettkampfniveau auszuüben.

Kontakt

info@unisportsrecruiting.com | www.unisportsrecruiting.com



UNISPORTS
recruiting





Catherine Debrunner
mehrfache Paralympics-
Siegerin

Deine Spende ist Gold wert.

Mit deiner Hilfe unterstützen wir Schweizer Athlet*innen
beim Start ihrer Sportkarriere – und weit darüber hinaus!
Seit 55 Jahren. sporthilfe.ch/spenden



Awards Auszeichnungen Medaillen Gravuren



Emotionen in Glas.
www.glasundform.ch

5 Jahre selbstorganisierte ZSLT-Meisterschaften

Die **ZSLT-Meisterschaft** steht für ein innovatives und zeitgemässes Matchformat im Tennis, das sich gezielt an Spielerinnen und Spieler richtet, die nicht ganze Wochenenden oder lange Turniertage aufwenden möchten, um ihrem Hobby nachzugehen. Stattdessen setzt die ZSLT-M auf **flexible, selbstorganisierte Einzelmatches**, die ganz individuell mit dem Gegner oder der Gegnerin abgemacht werden können – passend zum eigenen Terminplan, Fitnesslevel und Lebensstil.

Seit 2020 findet die ZSLT-M sowohl im Sommer als auch im Winter statt – dezentral, selbstorganisiert und über einen Zeitraum von 8 bis 12 Wochen. Nach einer 6- bis 8-wöchigen Gruppenphase im Round-Robin-Format folgt eine K.O.-Runde, die 2 bis 4 Wochen dauert. Danach treffen die Sieger beider Cluster im grossen Finale aufeinander – beim einzigen fest terminierten Spiel der gesamten Meisterschaft.

Jede:r Teilnehmer:in bestreitet pro Kategorie mindestens 3 und höchstens 8 Spiele.

Flexibilität trifft auf Organisation

Das Format ist **besonders beliebt bei Berufstätigen, Studierenden und generell bei all jenen, die ihr Tennisleben möglichst flexibel gestalten und im Alter noch aktiv sein möchten**. Wer bei der ZSLT-M mitspielt, kann:

- den Ort und die Zeit des Matches direkt mit dem Gegner oder der Gegnerin vereinbaren,
- Kraft und Kondition besser einteilen, da keine langen Turniertage notwendig sind,
- und die Matches einfach in den Alltag integrieren.

Trotz der Flexibilität bleibt ein hohes Mass an Organisation erhalten, die durch die Tennis App von W&W Tennis-Match GmbH erleichtert wird. Die Spieler schätzen sowohl die **strukturierten Abläufe** als auch das **entspannte Miteinander nach dem Match** – sei es bei einem Getränk, einem Gespräch oder beim gegenseitigen Kennenlernen.

Effizienz durch kleines Team – mit grossem Output und einem flexiblen Partner

Die Organisation der ZSLT-M wird von einem **kleinen, engagierten Team** von drei Personen getragen, das es schafft, mit **überschaubaren Ressourcen eine grosse Wirkung zu erzielen**.

Im Sommer 2024 wurden beeindruckende **700 Matches ausgetragen** – eine Zahl, die zeigt, wie gut das Konzept angenommen wird. Im Zeitraum 2021–2025 haben sich die Teilnehmerzahlen von ca. 580 auf 790 erhöht, was einem Anstieg von Cluster **Pfannenstiel +40%** und Cluster **Zimmerberg +25%** entspricht.

Dank der App ist die Organisation der Matches flexibel direkt durch die SpielerInnen möglich. Eine noch bestehende Hürde ist die **Schnittstelle zu Swiss Tennis**. Aktuell müssen die von den Spielern in der App erfassten Resultate **manuell** auf Swiss Tennis **übertragen** werden. Für die Zukunft streben wir eine integrierte Lösung mit Swiss Tennis an, um den Prozess der Match-Administration End-zu-End zu digitalisieren und noch effizienter zu werden.

Soziale Aspekte und Community

Ein zentraler Bestandteil der ZSLT-M ist der **soziale Austausch**. Es geht nicht nur um Tennis, sondern auch darum, **Menschen kennenzulernen**, die dasselbe Hobby teilen. Die ZSLT-M bringt Spielerinnen und Spieler aus verschiedenen Clubs rund um den Zürichsee zusammen. Das bringt nicht nur **Abwechslung auf dem Platz**, sondern auch **Einblicke in andere Tennisanlagen** und ermöglicht **neue Begegnungen**.

Die Matches fördern die Vernetzung über Clubgrenzen hinaus und schaffen eine **offene, vielfältige Tennis-Community rund um den Zürichsee**, in der **verschiedene Kulturen und Sprachen** aufeinandertreffen. Gerade das macht den Reiz vieler Begegnungen aus – sportlich wie menschlich.

Fazit

Die ZSLT-M ist mehr als nur eine Matchserie – sie ist eine **moderne, soziale und flexible Alternative zu klassischen Turnierformaten**, die sich perfekt an den Lebensstil vieler Tennisspielerinnen und -spieler anpasst. Wer mitmacht, profitiert von spannenden Begegnungen, abwechslungsreichen Matches und einer offenen Tennis-Community, in der sowohl der **sportliche Ehrgeiz** als auch das **Zwischenmenschliche** nicht zu kurz kommen.

Die ZSLT-M steht für das, was Tennis im besten Sinne sein kann: **organisiert, unkompliziert, menschlich und voller Leidenschaft**.

Interview mit den Co-Gründern der W&W TennisMatch GmbH Charles von Wurstemberger und Stefan Wittmann

Was ist neu am Turnierformat der ZSLT-M?

Der Turnierorganisator – der sogenannte *eOfficial* – gibt lediglich vor, welche Begegnungen bis zu welchem Zeitpunkt gespielt werden müssen. Alles Weitere organisieren die SpielerInnen eigenständig über die TennisMatch-App:

- Spiele können flexibel, auch unter der Woche, vereinbart werden.
- Bei Meinungsverschiedenheiten steht der eOfficial telefonisch zur Verfügung.

Wie arbeitet TennisMatch mit dem ZSLT zusammen?

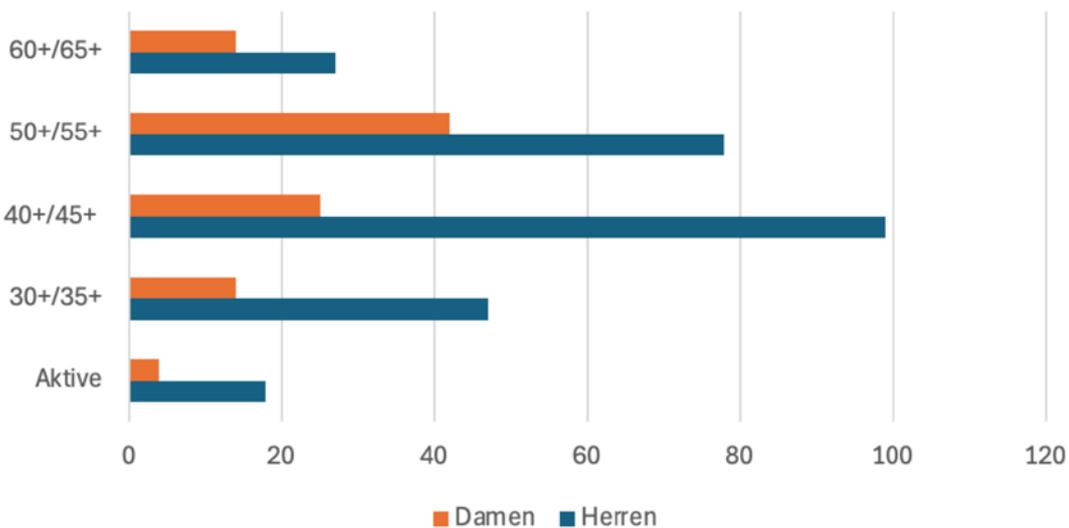
Das Turnier wird gemeinsam vom ZSLT und von der W&W TennisMatch GmbH organisiert. Während der ZSLT Aufgaben

wie Marketing, Webseitenpflege, Administration, Inkasso und die Koordination mit den teilnehmenden Clubs und Teilnehmern übernimmt, ist TennisMatch für die technische Umsetzung sowie für die Rolle des eOfficials verantwortlich.

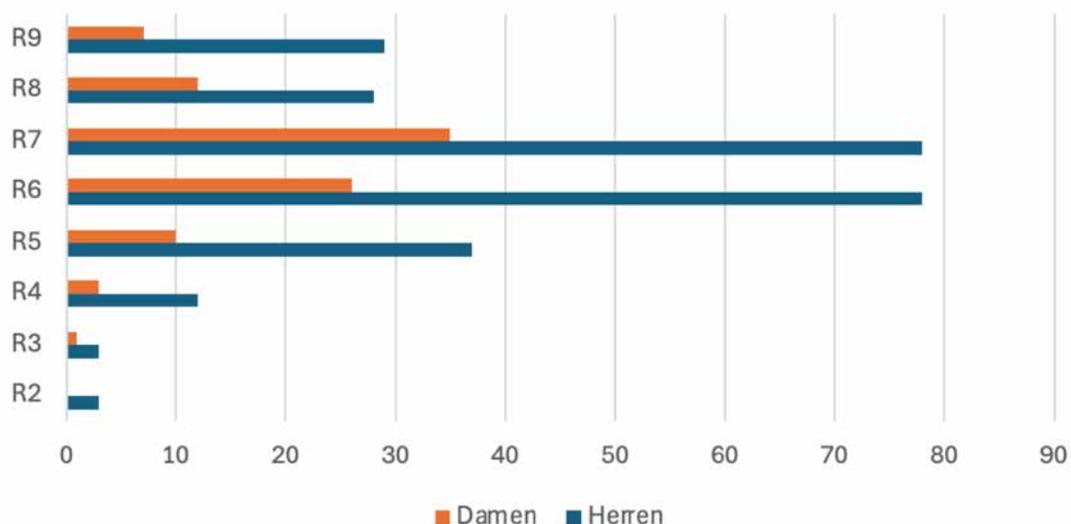
Wie hat sich die App-Nutzung über die Jahre mit der ZSLT-M weiterentwickelt?

Das Pilotturnier fand 2019 mit 60 Teilnehmenden auf der Pfannenstiel-Seite zum ersten Mal statt. Bereits ein Jahr später begann die Zusammenarbeit mit dem Regionalverband Zürichsee / Linth Tennis (ZSLT). Seither werden Sommer- und Wintermeisterschaften ausgetragen – mit zuletzt fast 800 TeilnehmerInnen in den beiden Clustern Zimmerberg und

Teilnehmende nach Alterskategorien



Teilnehmende nach Stärkeklassen



Pfannenstieler pro Jahr. Ab Winter 2024 wurde noch eine zusätzliche Frühjahrsmeisterschaft durchgeführt.

Erfreulich ist die hohe Zahl an StammspielerInnen, welche immer wieder an der ZSLT-M teilnehmen. In der Sommermeisterschaft 2025 kennen 90% der Teilnehmenden das selbstorganisierte Format bereits. Nur 10% sind sog. Rookies.

Was sind die typischen SpielerInnen, welche an der ZSLT-M teilnehmen?

Die beliebtesten **Altersklassen** sind bei den Herren 40+ / 45+ und bei den Damen 50+ / 55+, wobei die meisten Teilnehmenden R7 oder R8 klassiert sind. Das Geschlechterverhältnis liegt konstant bei 75% Männern und 25% Frauen.

Was waren bisher die grössten Herausforderungen?

Die **anfängliche Skepsis** bei SpielerInnen und Clubs konnte durch positive Rückmeldungen und den anhaltenden Erfolg des Formats weitgehend ausgeräumt werden. Interne **Widerstände in Clubs** bestanden insbesondere wegen der Platznutzung durch externe TeilnehmerInnen. Erst seit Sommer 2023 ist die **Anerkennung** der selbstorganisierten Turniere von Swiss Tennis offiziell genehmigt. Sämtliche bisherigen Einnahmen wurden in die kontinuierliche Optimierung und **technische Weiterentwicklung** der TennisMatch-App investiert.

Warum werden das Format und die Unterstützung durch die App geschätzt?

SpielerInnen nennen in Umfragen u.a. folgende Vorteile:

- **Hohe zeitliche Flexibilität** – auch unter der Woche spielbar
- **Planbarkeit** – keine langen Wartezeiten wie bei traditionellen Präsenztornieren
- **Nur ein Match pro Tag** – besonders attraktiv für ältere SpielerInnen
- **«Soft Deadlines»** – fördern einen stetigen Spielfluss ohne übermässigen Druck

«Das Finalspiel zwischen Zimmerberg und Pfannenstieler war ein tolles Erlebnis. Das Turnierformat mit frei wählbaren Spielterminen passt perfekt zum heutigen Zeitgeist – besonders für uns über 50, wo mehrere Einzel an einem Tag herausfordernd sind. Mehr Spiele, mehr Erholungszeit und wertvoller Austausch mit den Gegnern. Top organisiert über die App – ich bin nächstes Mal sicher wieder dabei.»

Michi Dübler, Winter 2025, Senioren

Wer flexibel und rankingrelevant Tennis spielen möchte, sollte sich den ZSLT genauer ansehen – sehr empfehlenswert! Ich habe schon mehrfach teilgenommen: ca. 3 Spiele pro Turnier innerhalb von 5 Wochen, danach Finals. Alles läuft unkompliziert über die «TennisMatch»-App. Besonders schätze ich die freie Terminwahl wochentags zwischen 9 und 16 Uhr, spannende Matches mit neuen Gegnern auf verschiedenen Plätzen und gute Gespräche danach. Plätze werden von Clubs gestellt, alternativ gibt es zwei fixe Spielorte. Let's play!

Beat Weber, Sommer 2025, Senioren

Was sind Ihre Ziele für die Zukunft?

Kurzfristig hoffen wir, dass die ZSLT-M dank dem spielerfreundlichen Format und der einfachen Handhabung der TennisMatch App weitere Teilnehmende anziehen kann.

Mittelfristig würden wir uns freuen, wenn weitere Regionalverbände in der Schweiz dieses App-gestützte Format übernehmen. Auch planen wir eine Expansion nach Deutschland mit dem selbstorganisierten TM-Format.

Herzlichen Dank für das aufschlussreiche Gespräch. Wir freuen uns auf viele weitere erfolgreiche Jahre mit der ZSLT-M und auf eine zukunftsorientierte Weiterentwicklung der App.

Brigitte Bergemann

Extrafahrten mit der Fähre

Wussten Sie schon, dass unsere Fähren für private Anlässe gemietet werden können?

Die Sicherstellung des fahrplanmässigen Fährbetriebs - an 365 Tagen - hat Priorität. In Zeiten, in welchen nicht alle Fähren im Einsatz sind, insbesondere an den Wochenenden, stehen unsere Fähren jedoch für Extrafahrten zur Verfügung.

Eine Fähre mieten - wäre das etwas für Sie?

Planen Sie einen Kundenanlass, der allen Gästen in lebhafter Erinnerung bleiben soll? Möchten Sie Ihren Mitarbeitenden ein etwas anderes Firmenfest bieten? Suchen Sie eine aussergewöhnliche Location, um Ihr Jubiläum oder Ihren Geburtstag gebührend zu feiern?

Wählen Sie zwischen Anlässen auf einer stehenden oder einer fahrenden Fähre, für einen Abend oder sogar den ganzen Tag. Unsere Fähre kann auch stundenweise gemietet werden, z.B. für einen feinen Apéro mit traumhafter Aussicht, ein einzigartiges Fotoshootig oder für exklusive Film-/Fotoaufnahmen. Ihren Ideen sind «fast» keine Grenzen gesetzt.

Informationen betreffend Vermietung

Auf unserer Webseite finden Sie alle Informationen, Bedingungen betreffend Fährenmiete sowie Angaben zum flexiblen Preissystem.

Wir freuen uns auf Sie

Bitte nehmen Sie mit uns Kontakt auf. Wir nehmen uns gerne Zeit für Sie. Gemeinsam besprechen wir Ihre Ideen und Vorstellungen direkt vor Ort und prüfen unsererseits die Machbarkeit und Umsetzung Ihrer Pläne.

Ihre Zürichsee-Fähre Horgen-Meilen AG



Expovina Bürkliplatz 2024



Fahrendes Festgelände

Mehr erfahren



Unsere Clubs

Interview mit Walter Iten

Seit vielen Jahren bildet Walter Iten den Tennish Nachwuchs im Glarnerland aus und gibt Stunden für erwachsene Spieler im ganzen Kanton. 2012 gründete er die Tennisschule Glarnerland und vermittelt seine Freude am Tennissport in Sommercamps und Trainings.



Wie bist du zum Tennissport gekommen und was hat dich dazu bewogen, Tennistrainer zu werden?

Ich habe mit fünf Jahren begonnen, Tennis zu spielen. Mein Vater war ebenfalls Tennistrainer, daher wurden mir der Sport und der Beruf ein wenig in die Wiege gelegt. Ich habe bereits mit 16 Jahren Juniorentrainings geleitet, um mein Sackgeld etwas aufzubessern. Dasselbe tat ich während meines Studiums in Bern. Dies war der Start meiner «Tennistrainer-Karriere».

Mit welchen Herausforderungen sahst du dich auf deinem Werdegang konfrontiert?

Meine Ausbildung zum Wettkampftrainer und diplomierten Tennislehrer war definitiv eine sehr intensive Zeit, insbesondere da ich diese parallel zu meinem Studium absolvierte. Diverse Hürden, welche die Selbstständigkeit mit sich bringen, kamen bei der Gründung meiner eigenen Tennisschule ebenfalls dazu. Die grösste Herausforderung war für mich jedoch, meine persönlichen Erwartungen an meine Schüler anzupassen. Als kompetitiver Mensch musste ich lernen, dass nicht alle Schüler meine leistungsorientierte Einstellung teilen und viele Menschen den Tennissport mehr

als Plausch und weniger als Wettkampf sehen. Durch diese Erkenntnis wurde das Unterrichten für mich deutlich entspannter und zufriedenstellender.

Was macht dir an deiner Arbeit als Trainer am meisten Freude?

Der erfüllendste Teil des Trainierens ist es, wenn ich den Spass am Tennissport in den Augen meiner Kunden sehe – sowohl bei den Kindern als auch bei den Erwachsenen. Ich freue mich, wenn ich spüre, dass die Leute gerne zu mir ins Training kommen und im Tennis Fortschritte machen.

Ich selbst habe ebenfalls die Freude am Tennissport über die Jahre hinweg bewahrt und spiele auch heute noch unglaublich gerne. Daher liebe ich es, wenn ich gemeinsam mit anderen Menschen eine gute Zeit auf dem Tennisplatz haben kann. Das Hobby zum Beruf machen ist ein grosses Privileg, wofür ich sehr dankbar bin.

Wie sieht ein typischer Tag bei dir als Tennistrainer aus?

Typische Tage gibt es fast nicht, jeder Tag ist ein wenig anders. Aktuell stehe ich täglich zwischen acht und elf

Stunden auf dem Platz, davon die meiste Zeit nach dem Mittag. Daher kann es am Abend schnell auch mal 22 Uhr sein, bis ich Feierabend mache. In der Zeit zwischen den Tennislektionen bespanne ich Schläger oder erledige Büroarbeit.

Was könnte man als Aussenstehender am Trainer-Alltag unterschätzen?

Bei 30 Grad und ohne Schatten ist die Hitze im Hochsommer sicherlich eine Herausforderung. Zudem habe ich den Anspruch an mich selbst, von der ersten bis zur letzten Stunde qualitativ hochwertige Tennistrainings anzubieten. Daher ist es mir wichtig, immer motiviert, gut gelaunt und geistig präsent zu sein, um in jeder Tennislektion den Fokus auf das Wesentliche nicht zu verlieren, damit meine Schüler optimal von den Trainings profitieren können. Ich gebe lieber weniger Korrekturen und stattdessen die richtigen und effizienten Hinweise, um die Spielweise meiner Schüler gezielt zu verbessern.

Wie gehst du auf unterschiedliche Spielertypen oder Persönlichkeiten auf dem Platz ein?

Den Unterricht an die Bedürfnisse der Kunden anzupassen, ist zentral und eines der ersten Dinge, die ich als Trainer lernen durfte. Das beinhaltet einerseits eine gute Auswahl von Übungen, die dem Niveau des Spielers angepasst sind, aber auch die pädagogische Fähigkeit des gelungenen Vermittelns. Mit kleinen Kindern spreche ich oft in bildlicher Sprache und zeige Sachen vor, während Erwachsene die Dinge lieber kompetent erklärt bekommen wollen. Aber auch hier gibt es Unterschiede. Deshalb ist es wichtig, dass ich mit meinen Kunden auf einer Wellenlänge bin. Ich habe das Glück, dass es mir leichtfällt, mich auf verschiedenste Personen einzustellen und ihnen dadurch ganz individuell die bestmögliche Trainingserfahrung bieten zu können.

Hat sich der Tennissport aus deiner Sicht über die Jahre hinweg verändert? Falls ja, inwiefern?

Der Tennissport hat im Leistungsbereich spürbar an Athletik gewonnen. Leider ist das Tennis seit dem Rücktritt von Roger Federer im Schweizer Fernsehen nicht mehr so präsent wie früher.

Eine interessante Entwicklung ist definitiv auch die Motivation, aus der heraus Menschen mit dem Tennis beginnen: Früher folgten die Kinder oft dem Vorbild ihrer tennisspielenden



den Eltern. Heute ist es meist umgekehrt und die Eltern beginnen mit Tennis, weil die Kinder den Sport ausüben.

Wenn du einem jungen tennisbegeisterten Menschen einen Rat geben könntest (sei es als Spieler:in oder als künftiger Trainer:in), was würdest du ihm oder ihr mit auf den Weg geben?

Geniesse die Zeit auf dem Tennisplatz, auch wenn es mal nicht perfekt läuft. Mit einem Lächeln auf den Lippen spielt es sich immer besser.

Für den Leistungsorientierten: Wenn du besser werden willst, musst du mindestens dreimal wöchentlich seriös trainieren. Tennis ist ein schwieriger Sport, Talent allein reicht nicht und es braucht viel Arbeit.

Und mein wichtigster Tipp als Trainer: Haltet euren Schläger so locker wie möglich, dann schwingt es sich viel leichter.

Charlotte Freund



Top Qualität mit der US Open Grand Slam Bespannungsmaschine. Professioneller Service durch einen Top 100 Spieler der Schweiz. Kurze Wartezeit bei schneller und präziser Bespannung auf Voranmeldung. Teste kostenlos alle Diadem Schläger.

STRING YOUR RACKET AT IT'S BEST

Bespannungsarbeit

30.-

Top Diadem Polyester Saiten

18.-

Top Diadem Multifil Saiten

18.-

Top Diadem Hybrid Besp.

20.-

Top Diadem Comfort Saiten

25.-

 **ACE DISTRIBUTION**

Neu ab 21. Juli 2025: Eisgasse 6, 8004 Zürich
info@acedistribution.ch | 079 641 52 72


DIADEM™

Tennisleben geniessen und die Zukunft planen

Mit modernen Sandplätzen in einer schönen Umgebung auf der Horgner Allmend, einem tollen Trainings- sowie Clubangebot für Jung und Alt und einem NLB-Fanionteam bei den Herren bietet der TC Horgen ein umfassendes Tenniserlebnis für alle.

Der TC Horgen erfreut sich steigender Mitgliederzahlen und vieler positiver Rückmeldungen zu den geselligen Clubanlässen. Zudem führt der Club erfolgreiche Turniere im Erwachsenen- und Juniorenbereich durch.

Attraktives Angebot im Juniorenbereich und aktives Clubleben ziehen viele Mitglieder an

Das insgesamt attraktive Angebot des TC Horgen zieht ungebremst Mitglieder an. Erfreulicherweise auch viele Kinder. Die Partnerschaft mit der erfahrenen Boris Tennisschule läuft erfolgreich. Auf der Anlage des TCH können Trainings, Camps, Junioren-Interclub sowie Turniere angeboten werden. Für Jung und Alt wird ein aktives Clubleben geboten. Neben der Clubmeisterschaft für die Erwachsenen und Junioren ist unter anderem ein Brunch mit Doppelspass, ein Jass- und Tennisturnier und das Sommernachtsfest auf dem Jahresprogramm.

Langjährige Turniertradition in Horgen

Ergänzend zum normalen Spielbetrieb führt der Club öffentliche Lizenzturniere unter dem Titel «TC Horgen Open sponsored by reCover» auf seiner Anlage durch, die sich seit Jahren grosser Beliebtheit erfreuen. Der TC Horgen führt damit eine langjährige und erfolgreiche Turniertradition fort. In diesem Jahr findet im September erstmals ein «TC Horgen Open» für lizenzierte Junioren und Junioren statt. Der Club freut sich, viele Spielerinnen und Spieler in Horgen begrüßen zu können.

NLB-Fanionteam

Auf Spitzentennis im eigenen Club muss ebenfalls nicht verzichtet werden. Nach dem Aufstieg der Damen in die NLC stellt der TC Horgen gleich 4 Teams in der NLB und NLC der Aktiven. Das Fanionteam der Herren setzt in der NLB im Sinne seiner Philosophie weiterhin auf ein Kollektiv, zu dem viele junge lokale Spieler gehören, die bereits seit vielen Jahren im TC Horgen spielen. Dieses Kollektiv basiert auf der erfolgreichen Zusammenarbeit mit der Talentschmiede des Tenniszentrums Waldegg Horgen und bietet den jungen lokalen Spielern eine attraktive Wettkampfplattform.



Die Saison geniessen und gleichzeitig die Zukunft planen

Trotz des Erfolgs und vieler Aktivitäten lebt der Club nicht nur im «Hier und Jetzt», sondern plant für die Zukunft. So gibt es aufgrund von mittlerweile einschneidenden Kapazitätsengpässen Überlegungen in Bezug auf zusätzliche Plätze und eine Spielmöglichkeit über den Winter. Ebenfalls entwickelt sich die Vision eines neuen Clubhauses, da das bestehende Clubhaus den Ansprüchen nicht mehr gerecht werden kann. Zusammen mit dem laufenden Betrieb des Clubs mit über 450 Mitgliedern gibt es also einiges zu tun. Der Club kann erfreulicherweise vermelden, dass neben dem neuen Präsidenten Stefan Wagen gleich 4 neue motivierte Vorstandsmitglieder an der Generalversammlung 2025 gewählt werden konnten.

Stefan Wagen



Ein halbes Leben für den Tennisclub

Monica Lüchinger ist bereits 28 Jahre im Vorstand des Tennisclubs Kilchberg aktiv, seit 2009 als Präsidentin. Auch nach vielen «Amtsjahren» beeindruckt sie durch ihre Energie und ihren Tatendrang.



Monica Lüchinger wuchs in Altstätten im Kanton St. Gallen auf, einer kleinen, historischen Stadt im Rheintal. Ihre Kindheit war glücklich und erfüllt. Ihr Vater – Milchmann und Bauer – sowie ihre Mutter hatten immer ein offenes Ohr für sie und ihre fünf Geschwister – drei Schwestern und zwei Brüder. Der idyllische Bauernhof umfasste viel Land, Natur und einen Bach. Dieses harmonische Umfeld prägte ihre Jugendzeit. Schon als Kind konnte Monica – wie sie uns erzählt – kaum stillsitzen, was ihr den Spitznamen «Juckerli» bescherte. Auch heute ist nicht schwer zu erkennen, dass sie durch und durch ein Bewegungsmensch ist.

Vom Land, aber kein «Landei»

Monica bezeichnet sich als Landmädchen, eine Identität, zu der sie bis heute steht. Die Natur, die Gartenarbeit und die Tierpflege liegen ihr auch heute noch sehr am Herzen.

Zum Tennis gekommen ist sie spät, mit 20 Jahren, fast «wie die Jungfrau zum Kind». Mark, ihr damaliger Freund und jetziger Mann, war schon Tennisspieler und wünschte sich natürlich, dass seine Partnerin auch gelben Filzbällen nachjagen sollte. «1980 kam ich von einem Sprachaufenthalt aus London zurück und arbeitete während acht Jahren in der Mikrobiologie des Kantonsspitals in St. Gallen.» In einer eben neu eröffneten Tennishalle buchte sie eine wöchentliche Trainerstunde. 1987 bis 1991 folgte ein Aufenthalt des jungen Ehepaars Lüchinger in San Francisco, USA. Da Monica dort nicht arbeiten durfte, spielte sie oft auf den zahlreichen öffentlichen Tennisplätzen. Später, im Tennisclub Kilch-

berg, erlangte sie mit R5 ihre beste Klassierung und spielte im Interclub in diversen Mannschaften, die höchste Stufe war bei den Nationalliga-B-Jungseniorinnen.

Eine mit «Schpeuz»

Das Ehepaar Lüchinger musste nach der Rückkehr aus den USA zwei Jahre warten, bis es 1995 in den Club in Kilchberg aufgenommen wurde. Rasch zeigte Monica Initiative, kritisierte zum Beispiel den desolaten Zustand des Kinderspielplatzes und signalisierte, sie sei jederzeit bereit, diese Situation mit eigener Fronarbeit zu beheben. «Da hat die konsternierte Clubleitung wohl gedacht, aha, das ist eine mit «Schpeuz». Vielleicht bin ich deshalb bereits 1997 in den Vorstand gewählt worden.»

Monica Lüchinger wurde das Juniorenwesen zugeteilt. Sie erinnert sich daran, dass die Junioren und Juniorinnen damals nur wenig Förderung erfuhren. Die Spielrechte und die Akzeptanz der Jungen waren eher gering. Zusammen mit Michèle Strebel Sjögren und mit ihren Erfahrungen aus den USA baute sie das Juniorenwesen

*«Man muss eben einen Kümmerer haben.
Und ich bin der Kümmerer.»*

aktiv aus. Ab 1999 konnte die diplomierte Tennislehrerin Jarmila Hosek verpflichtet werden, was Monica als einen echten Glücksfall für den Club bezeichnet. Jiri Granat folgte kurz darauf und Toma Petkov konnte 2009 engagiert werden; beide sind noch immer im TCK tätig. Monica hat auch immer ein offenes Ohr und ist gerne Gastgeberin, wenn es um Platzbelegungen durch Junioren-Meisterschaften vom Regionalverband ZSLT oder von sonstigen Turnieren geht.

Grosse Doppelbelastung?

Sind die beiden Ressorts – Präsidentschaft und Juniorenwesen – eine Doppelbelastung? «Nein», repliziert Monica, «weil diese zwei Zuständigkeiten sowieso zusammengehen. Der erste Kontakt mit den Eltern läuft meist über mich und im Vorstand sind wir mit einer klaren Ressortaufteilung gut organisiert.» In welcher Situation die Präsidentin am meisten gefordert ist,

wollen wir von unserem Vis-à-vis wissen. «Es ist die Verantwortung für das Wohlergehen und die künftige Entwicklung des Clubs. Ganz wichtig ist für mich, dass alle Mitglieder gleichbehandelt werden. Ich möchte, dass alle ihre Chancen haben, ob Spitzenspielerin oder Anfänger. Der Club hat in den letzten Jahren mit dem Ausbau der Allwetterplätze, der neuen LED-Flutlichtanlage und der Erneuerung des 50-jähri-

«Ich arbeite jeden Tag eine Stunde für den Tennisclub und teilweise noch viel mehr.»

gen Clubhauses grosse Anstrengung unternommen. Heute sind die vier Allwetterplätze theoretisch das ganze Jahr be-spielbar. Unsere Erwartungen in Bezug auf diese Investitio-nen sind mehr als erfüllt worden.» Wie hat sich die Anzahl der Mitglieder in den letzten Jahren entwickelt? «1999 war der absolute Tiefpunkt, der Club zählte gerade noch rund 200 Aktivmitglieder, heute sind es 400 Aktive und 230 Junio-ren. Doch dank unseren Investitionen sowie der Digitalisie-rung des Mitgliederwesens und des Reservationssystems konnte der Tennisclub Kilchberg dieses Wachstum problem-los verkraften.

Die Gastronomie – für das Clubleben wichtig

Mit Nachdruck wird von den Spielerinnen und Spielern des TCK ein Clubrestaurant gefordert. Doch die Realität sieht anders aus: Viele Mitglieder essen nie im Club oder konsumieren kaum ein Getränk. Wie könnte man diese Situation verbessern? «Es gab eine Zeit», erwidert die Präsidentin, «wo sogar vorgeschlagen wurde, wir sollen doch Automaten aufstellen. Ich war immer dezidiert gegen eine solche Lösung. Die Gastronomie ist für das Clubleben wichtig. Der Vorstand versucht mit Veranstaltungen, zum Beispiel dem beliebten Sommernachtsfest, und der Öffnung des Clubrestaurants nach aussen, dem Clubwirt einen guten Umsatz zu ermöglichen. In Kilchberg zahlen wir dem Geranten zudem einen guten Grundverdienst aus. Dieser umfasst seine Präsenz und die Reinigung des Clubhauses.»

Job mit Herzblut!

Woher nimmt Monica die Energie und die Motivation, diese Herausforderungen über viele Jahre zu meistern? «Ich mache meinen Job mit viel Herzblut. Der Tennisclub ist für mich wie meine zweite grosse Familie. Das Feedback ist überwiegend gut, und viele zeigen mir ihre Dankbarkeit und Wertschätzung.» Monica Lüchinger präzisiert: «Es gibt immer und überall Nörgler. Aber ich kenne diese «Kritikaster»! Meine Antwort ist jeweils: Wenn es dir bei uns nicht gefällt, gibt es viele, die gerne deinen Platz einnehmen. Wir haben eine lange Warteliste!» Doch was antwortet sie jenen Quenglern, die äussern, sie sei als Präsidentin eine «Diktatorin»? Monica schmunzelt: «Es stimmt, ich bin eine Macherin und handle manchmal, bevor ich alle einbeziehe, das streite ich nicht ab.» 16 Jahre ist Monica bereits Präsidentin des TCK. Welches



Das ist typisch für Monica Lüchinger: Wenn bei Interclub-spielen die Zeit drängt, ist die Präsidentin die Erste, die zum Linienbesen greift (Bild Christian P. Somogyi).

sind in ihren Augen die grössten und markantesten Veränderungen in dieser Zeit? «Die Globalisierung», antwortet sie wie aus der Pistole geschossen. «Kilchberg ist eine der am stärksten globalisierten Gemeinden in der Schweiz. Englisch ist praktisch die Zweitsprache in unserem Club. Die Internationalisierung hat auch grossartige Seiten. Viele Nationalitäten, die alle gut miteinander auskommen, prägen den TCK. Das ist doch ein fantastisches Paradebeispiel für gelungene Integration.»

Auf gutem Weg in die Tenniszukunft

Ist Monica die Clubarbeit nach so langer Zeit nicht verleidet? «Nein», entgegnet unsere Gesprächspartnerin. Aber es sei nicht etwa so, dass sie nicht loslassen könne. Ihr Ziel sei, das «Stängeli» – das heisst 30 Jahre Vorstandsarbeit – noch voll zu machen. 2027 will sie vom Präsidium zurückzutreten. Wie stellt sie sich die Zukunft des TCK vor? «Wir sind mit dem Club auf einem sehr guten Weg. Darum bin ich auch für die Zukunft sehr zuversichtlich. Ich bin sicher, dass wir weiterhin ein lebendiger Club mit einer Top-Infrastruktur sein werden.»

Abschliessende Frage: Gibt es für Monica Lüchinger ein Leben neben dem Tennis? (Lacht). «Natürlich. Tennis und meine Arbeit für den Club ist inzwischen nur noch eine kleinere Nische in meinem Leben.»

Christian P. Somogyi

Rückblick, Fortschritt und Ausblick

Ein Jubiläum mit Klasse – Rückblick auf das 50. LachenOpen

Drei Tage Spitzentennis, ein starkes Teilnehmerfeld und eine mitreissende Atmosphäre: Das 50. LachenOpen vom 16. bis 18. August 2024 war ein voller Erfolg. Über 120 Spielerinnen und Spieler boten Tennis auf höchstem Niveau – trotz Wetterkapriolen von Hitze bis Dauerregen.

Ein sportliches Highlight war der Final der Königskategorie N2/R2 bei den Herren: TCL-Spieler Leandro Zraggen (N4) lieferte sich ein packendes Duell mit dem C-Kader-Spieler Mischa Lanz (N2). Nach starker Anfangsphase des Lachners drehte Lanz das Match in drei Sätzen und holte sich den Turniersieg – ein würdiges Finale vor zahlreichem Publikum.



Sporttalk mit Sandro Schärer, moderiert von Michael Rauchenstein.

Sport-Talk als gesellschaftlicher Höhepunkt

Neben dem Geschehen auf dem Platz begeisterte ein besonderer Programmpunkt: der Sport-Talk mit Schiedsrichter Sandro Schärer – aktuell der erfolgreichste Fussball-Schiedsrichter der Schweiz –, moderiert von SRF-Tagesschau-Moderator Michael Rau-

chenstein. Seine Einblicke in die Welt des Profisports, die Herausforderungen im Spitzenschiedsrichterwesen und persönliche Anekdoten sorgten für viel Freude beim Publikum. Ein Highlight der etwas anderen Art, das vielen in Erinnerung bleiben wird.



Über 50 Helferinnen und Helfer standen in den 3 Tagen im Einsatz.



Tolle Stimmung bis in die Abendstunden bei super Wetter.

Turnier 2025 – Fortsetzung einer Erfolgsgeschichte

Auch 2025 steht wieder Tennis der Extraklasse auf dem Programm: Vom 15. bis 17. August geht das LachenOpen in die nächste Runde. Ziel ist es, das hohe Niveau zu halten und gezielt weiterzuentwickeln – mit Fokus auf Qualität, Fairness und Zuschauererlebnis.

Investition in die Infrastruktur – neue Lichtenanlage

Ein wichtiger Schritt in Richtung Zukunft ist die vollständige Erneuerung der Lichtenanlage. Mit moderner LED-Technologie profitieren Spielerinnen und Spieler nicht nur von optimalen Lichtverhältnissen, sondern auch von einem energieeffizienten und nachhaltigen Betrieb.

Herausforderungen bei der Platzerneuerung

Die geplante Sanierung der Plätze ist ein weiteres zentrales Projekt für den Club. Sie erfordert eine sorgfältige Planung: Die Koordination mit dem laufenden Betrieb, logistische Herausforderungen durch die Lage unmittelbar am See sowie finanzielle Aspekte stellen das Projektteam vor anspruchsvollen

volle Aufgaben. Dennoch ist das Ziel klar: langlebige, moderne Plätze, die dem wachsenden Anspruch des Clubs gerecht werden.

Janine Liesch



Die beiden Finalisten mit OK-Vertretern (von links nach rechts) Sven Brodbeck, Mischa Lanz, Leandro Zraggen und Marco Auf der Maur.

Tennis Schwanden – im Herzen des Glarnerlands – ein aktiver Verein mit beeindruckenden sportlichen Erfolgen!

Tennis Schwanden im Gemeindegebiet von Glarus Süd bietet sportbegeisterten Mitgliedern und Gästen seit Jahren eine einwandfreie Plattform, um Tennissport zu betreiben, die Kameradschaft zu pflegen und nicht zuletzt um Games und Matches zu fighten. All dies inmitten einer atemberaubenden Landschaft und Natur mit einer wunderschönen Sicht zum Hausberg, dem Tödi.

Vielseitiges Trainingsprogramm auf allen Stufen

Der Verein ist mit einer starken Vereinsstruktur und einem aktiven Vorstand gut aufgestellt und bietet auf modernen Platanlagen allen Generationen ein abwechslungsreiches und tolles Trainings- und Jahresprogramm an. Dabei stehen die Förderung von Talenten und die Weiterentwicklung des Vereins zusammen mit den Mitgliedern im Vordergrund. Auf Juniorenstufe findet ein regelmässiges kompetentes Juniorentraining durch die TSGL (Tennisschule Glarnerland) und den Juniorenverantwortlichen Alfons Seliner statt. Als ehemaliger Ski- und Tennisweltmeister weiss er nur zu gut, wie Erfolge erreichbar sind.

Sportliche Erfolge

Tennis Schwanden ist mächtig stolz auf seinen ehemaligen Junior und sein heutiges Aktivmitglied Roman Glarner. Die Leidenschaft für den Tennissport hat Roman zu einer festen Grösse im Schweizer Tennis gemacht. Der 18-jährige Schwander darf auf eine äusserst erfolgreiche Juniorenzeit zurückblicken. Medaillen auf nationaler Ebene und Turniersiege auf internationalen Tenniscourts zeichnen die ausserordentlichen Leistungen von Roman aus. Mit seiner Konstanz und seinem Potenzial – zurzeit als Top 62 aller Elite und Junioren der Schweiz klassiert – setzt er seinen Weg zum Tennisprofi – neben dem Abschluss der Matura – kontinuierlich fort.

Mit Andrea Lienhard ist ein weiteres Aktivmitglied sehr erfolgreich unterwegs. Seine Leidenschaft für diesen Sport ist seit Jahrzehnten unbeschreiblich. Tausende Trainings, x-fache Matches mit seiner Technik vom Feinsten begeistern. Als Interclub Nat. B Captain und aktiver Tenniscrack erspielte sich Andrea im 2025 den Schweizer Meistertitel 70+. Dies der absolute Höhe-

punkt seiner zielgerichteten Arbeit an die Spitze des Schweizer Tennis. Zudem krönte sich auch unser Vorstands- und Aktivmitglied Alfons Seliner national mit einer Medaille. So erreichte er an den Sommer-Schweizer-Meisterschaften bei den 70+ den hervorragenden 2. Rang.

4 Interclub-Mannschaften

Ein weiteres Highlight des Vereins sind die drei Interclub-Herrenmannschaften. Mit regelmässigen Trainings feilen die Herren an ihrer Technik und ihrer Taktik. Die IC Mannschaften IC65+ Nationalliga B (Captain



Andrea Lienhard und Roman Glarner.

Andrea Lienhard), welche den Aufstieg in die Nationalliga A ins Auge fasst, IC 65+ 1. Liga (Captain Hansruedi Streiff) und IC 3. Liga Herren (Captain Hans-Peter Zopfi). Eine bärenstarke Truppe, welche kämpferisch und mit viel Leidenschaft um Games, Sets und Matches spielt und zudem die Geselligkeit nicht vernachlässigt, welche sie verdient hat.

So wie die Herren verfügen auch die Damen über ein regelmässiges wöchentliches «Women-Training». Klein, aber fein ihr Motto, um bei internen Vereinswettkämpfen die Herren auf den Plätzen herauszufordern.

Und nicht zu vergessen unsere Girls. Die Juniorinnen mit Captain Maria Schätti stellen bei den U18 eine IC-Mannschaft. Damit können sie das in den Trainings Gelernte im Wettkampf umsetzen.

Innovative Projekte

Ein Blick in die Zukunft ist auch für die Vereinsführung ein wichtiger Faktor.

Mit der Einführung von Doppelmitgliedschaften sollen aktive Spieler:innen mit befreundeten Tennisspielern die Möglichkeit haben, auf eine einfache Art und Weise miteinander zu spielen. Für alle Sportbegeisterten und für die Vereine wäre dies mit Bestimmtheit ein Mehrwehrt für die Förderung der sportlichen Kompetenz als auch für die Pflege freundschaftlicher Beziehungen. Mit Initiative will Tennis Schwanden dieses Projekt vorantreiben, um den Tennissport kantonale weiterhin attraktiv gestalten und erleben zu können. Zudem bietet Tennis Schwanden bereits heute auch Nichtmitgliedern die Möglichkeit, Plätze über GotCourts zu reservieren. Dies zeigt einmal mehr die Offenheit und die Innovationsfreude des Vereins.



Juniorentaining mit Alfons Seliner.

Game, Set, Match für Tennis Schwanden

Mit Roman Glarner, Andrea Lienhard und Alfons Seliner hat der Verein mehrere Aushängeschilder, die das Glarnerland und die Schweiz würdig vertreten. Alle drei Spieler sind Vorbilder für die nächste Generation. Zusammen mit den Mitgliedern will der Vorstand seinen erfolgreichen Weg fortsetzen. So blickt Tennis Schwanden optimistisch in die Zukunft. Mit einer Mischung aus Nachwuchsförderung, professionellem Training und einer leidenschaftlichen Tennisfamilie wird der Verein bestimmt auch weiterhin auf regionaler, nationaler und internationaler Bühne für positive Schlagzeilen sorgen.

Livia Glarner



Interclub-Mannschaft 3. Liga Herren.



Gutenberg
DRUCKHANDWERK

✦ Ihr
Aufschlag >
i gelingt
mit uns als }
§ Rückhand