



Grasshopper
Club Zürich



Tennis
Sektion

GC Tennis

Magazin
2026

Unsere weiteren Sektionen

Fussball



Rudern



Tennis Couvert



Landhockey



Eishockey



Handball



Curling



Squash



Unihockey



Rugby



Basketball



Sponsoren Platin

Albers Gruppe



BNP PARIBAS

Wir stehen für **Kontinuität und Tradition.**
Im Geschäft – wie auch im Sport.

Allen Mitgliedern der Tennis Sektion wünschen wir
eine erfolgreiche Saison und spannende Spiele!

Albers

Begeisterung für Textilien und Immobilien

Albers & Co AG
Schanzengasse 14
8032 Zürich

+41 44 265 29 01
info@albers-coag.com
www.albers-coag.com

Liebe GC-Familie

Wenn Sie dieses Heft in den Händen halten und darin blättern, sind Sie Teil einer Geschichte, die vor einigen Jahren mit einer Idee begonnen hat: junge Talente zu fördern und ihnen den Weg in den Spitzensport zu ermöglichen. Das Magazin ist ein wichtiger Baustein dieser Vision. Es schafft nicht nur einen finanziellen Beitrag für die Nachwuchsarbeit, sondern gibt Ihnen auch Einblick in die Menschen, Träume und Anstrengungen, die hinter dem Erfolg auf dem Platz stehen.

Als wir diese Reise begonnen haben, hätten wir uns kaum vorstellen können, dass dieses Konzept einmal einen kleinen Anteil an den internationalen Erfolgen unserer (ehemaligen) NLA-Spielerinnen und -Spieler haben würde. Umso mehr freut es uns, auf Highlights wie die Auftritte von Leandro Riedi und Jérôme Kym an den letztjährigen US Open oder den Vorstoss von Simona Waltert in die Top-100 der WTA-Weltrangliste zurückblicken zu dürfen. Auch Namen wie Amra Sadikovic, Stefanie Vögele oder Céline Naef stehen sinnbildlich für diesen Weg: Sie alle standen einst für GC auf dem Platz – und wurden mit der Zeit zu Vorbildern, Leaderinnen und Botschafterinnen unseres Clubs. Dass im Schweizer Spitzentennis ein Stück GC steckt, erfüllt uns mit grossem Stolz.

Dieser Weg wurde auch von Menschen abseits des Courts möglich gemacht. Einer von ihnen ist Beat Wipf, der dieses Magazin von Anfang an mit Herzblut begleitet hat und sich nun von dieser Aufgabe zurückzieht. Lieber Beat, ich wünsche dir weiterhin viele Asse, brillante Passierschläge – und vor allem die Gesundheit, diesen Sport noch lange geniessen zu können.

Gerade die Gesundheit zeigt, wie schmal der Grat zwischen Erfolg und



Marko Budic, Sportchef der Tennis Sektion des Grasshopper Club Zürich (Bild: M. Forte).

Rückschlag im Spitzensport ist. Das mussten auch Leandro und Jérôme nach ihren Erfolgen an den US Open schmerzhaft erfahren, als Verletzungen sie zu Operationen und einem vorzeitigen Saisonende zwangen. Nicht zufällig zieht sich dieses Thema denn auch wie ein roter Faden durch das diesjährige Magazin. Vielleicht entdecken auch Sie beim Lesen den einen oder anderen Anstoss, mit mehr Achtsamkeit, Stärke und Freude in die neue Saison zu gehen.

Ich wünsche Ihnen genau das: viele schöne Momente auf und neben dem Platz – und eine erfolgreiche, vor allem aber gesunde Saison.

Euer Sportchef, Marko Budic ■

INHALT

- 3** Begrüssung
Marko Budic
- 4** Im grossen Interview
Konditionstrainer Pierre Paganini
- 16** Spitzentennis:
NLA auf der Kartaus
- 30** Kamingespräch
mit Severin Lüthi
- 34** NLA-Spielerin
Jenny Dürst
- 40** GC-Talent
Luc Wieland
- 49** GC-Physiotherapeut
Jack Eugster
- 50** GC-Talentschmiede:
Juniorencamp 2025
- 56** Sommerhighlight
Jazz-Brunch
- 59** Stabübergabe der Platzwarte
Nachruf auf Ulrich Albers
- 63** Sektionenübergreifend
Die GCK Lions bei GC Tennis
- 64** Game, Set, Muscle
Coens' Trainingsrückblick
- 66** Umstritten und teuer,
aber durchaus gelungen
Geschichten aus dem Clubleben

Impressum April 2026

Herausgeber: Grasshopper Club Zürich, Tennis Sektion,
Kartausstrasse 11, 8008 Zürich, Telefon: 044 422 00 60
Projektleitung: Sven Zehnder
Redaktionsleitung & Redaktion: Cécile Klotzbach
Gestaltung: Felix Gübeli, 8grafik ag
Titelbild: Markus Forte
Inserate und Organisation: Stephanie von Senger
Druck und Versand: Schellenberg Druck AG



Pierre Paganini arbeitete 22 Jahre lang mit Roger Federer zusammen. Der Fitnesscoach war einer der wichtigsten Menschen im Umfeld der Schweizer Tennislegende.

«Das erste Bild, das du dir von einem Spieler machst, ist ein menschliches»

Das grosse Interview mit Konditionstrainer Pierre Paganini

Seit vier Jahrzehnten ist Pierre Paganini Konditionstrainer, er war massgeblich an den grandiosen, langlebigen Karrieren von Roger Federer und Stan Wawrinka beteiligt. Der Waadtländer scheint auch mit 67 Jahren noch fasziniert von den physikalischen Gesetzen des komplexen Tennissports. Im Interview teilt er sein enormes Wissen über spezifische Anforderungen und spricht darüber, wie man sich vor Verletzungen schützt.

Pierre Paganini, was verbindet Sie mit unserem Grasshopper Club?

Pierre Paganini: Solange Roger Federer noch regelmässig bei GC trainierte, war ich auch gelegentlicher Gast auf der Anlage. Seit etwa drei Jahren war ich nicht mehr da, aber ich verfolge natürlich auch die NLA-Spiele der Schweizer GC-Profis.

Was machen Sie heute, nachdem Sie lange im öffentlichen Fokus standen?

Ich bin selbstständig und mache vor allem noch Beratungen. Einen Spieler hundertprozentig verfolgen will ich nicht mehr, denn das bedeutet viel Reisen, viel Herumrennen auf der Tour, auch wenn ein Konditionstrainer meist etwas weniger lange vor Ort an den Turnieren bleibt. Aber entweder du machst das ganz, dann übernimmst du auch die Verantwortung, oder du lässt es besser bleiben – und ich bin doch schon 67 Jahre alt.

Wen beraten Sie?

Ich arbeite mit jüngeren wie auch mit Profispielern zusammen – natürlich auch noch mit Stan Wawrinka, ich bin sehr dankbar, ihn seit nunmehr 23 Jahren begleiten zu dürfen. Als Berater tausche ich mich mit anderen Trainern

regelmässig aus. Diese Kommunikation gefällt mir sehr – das hat mir auf der Tour gefehlt, denn dort kocht jeder sein eigenes Süppchen, ausgetauscht wird eigentlich nichts. Beratung bedeutet hingegen, dass andere auch auf dich zukommen, gerne Tipps erhalten oder Vergleiche ziehen. Da erhält man gegenseitig viele Informationen, die intern dennoch unter sich, also unter den Personen, die man trifft, bleiben.

Arbeiten Sie auch noch für den Verband, wo Sie 20 Jahre lang waren?

Es kann vorkommen, dass ich punktuelle Kontakte mit einem Spieler vom Verband habe. Aber prinzipiell bin ich selbstständig. Ich habe auch einen Assistenten eingearbeitet, Dario Novak, er arbeitet ebenfalls mit Wawrinka. Das ist gut, denn so kann ich meine Methodik in Theorie und Praxis jemandem vorstellen. Es gibt einen Einblick, was es alles gibt, und wenn es ihm passt, kann er die punktuelle Beratung vor Ort durchführen.

Sie haben 40 Jahre lang Spitzensportler begleitet – wie sind Sie eigentlich zum Tennis gekommen?

Anfangs war ich Sportstudent in Magglingen, lernte Instruktor Leicht-

athletik, und mein Wunsch war es, Konditionstrainer im Fussball zu werden. Aber dann suchten sie in Ecublens einen im Tennis. Ich lebte gerade mal zehn Kilometer daneben, brauchte Geld und bewarb mich auf

«Schon nach einer Woche hatte ich begriffen, dass es für mich nichts Besseres als Tennis gibt»

die Stelle. Gegen Ende meines Studiums begann ich und hatte schon nach einer Woche begriffen, dass es für mich nichts Besseres als Tennis gibt, weil es eine individuelle und sehr kreative Sportart ist.

Ab da haben Sie das Tennis nie mehr verlassen.

Einmal kamen mir kurz Zweifel, das hatte mit den Strukturen zu tun. Da hätte ich fast in den Fussball gewechselt, ich zögerte etwa einen Monat. Aber zum Glück fand ich den Rank dann schnell wieder zum Tennis.

Gibt es grundlegende Unterschiede in den Trainingsansätzen zwischen Tennis, Fussball oder anderen Sportarten?

Anfangs siehst du immer das Vergleichbare, und je mehr du in einer Sportart weiterkommen willst, desto mehr siehst du auch die Unterschiede. Die scheinen dann immer grösser – nur schon die Tatsache, dass im Fussball ein 40-Meter-Sprint normal ist und es das im Tennis, mit vielen kurzen Unterbrüchen, gar nicht gibt, macht viel aus. Man unterscheidet da zwischen Peripheriebewegungen im Tennis und generellen Bewegungen im Fussball. Dort haben die Athleten nach sehr hoher Intensität wieder

«Roger und Stan sind zwei total andere Charaktere, aber die mentale Stärke hat beide ausgezeichnet»

15 Minuten Pause. Der ganze aerobe Apparat stellt ab, und danach fängt alles beinahe wieder bei null an. Dazu ändert sich in einem Mannschaftssport natürlich auch die ganze Trainingsphilosophie.

Was sind denn die spezifischen Anforderungen im Tennis?

Die Ausdauer in der Reaktivität. Ein Tennisspieler läuft «stop-and-go» über die ganze Zeit hinweg, er macht viele Bewegungen um die eigene Körperachse, die mit reaktiven und proaktiven Bewegungen auf relativ kurzen Distanzen verbunden sind. Das ist unglaublich herausfordernd und wird total unterschätzt.

Haben sich die Trainingsansätze während Ihrer Laufbahn verändert? Wenn ja, in welche Richtung?

Alles hat sich weiterentwickelt – die Technik, die Beinarbeit, die Schnelligkeit. Damals bei Gustavo Kuerten beispielsweise waren

alle hellauf begeistert, wie er seine Backhand beschleunigen konnte. Früher war das offene Spielen relativ selten, heute sind alle fähig, aus verschiedenen Winkeln sowie aus offenen und geschlossenen Positionen zu beschleunigen. Das hat die Beinarbeit in dem Sport komplett verändert. Bei einem intensiv gespielten Punkt von 15 bis 18 Sekunden macht ein Spieler bis zu 15 Meter mehr als früher. Das ist schon ein riesiger Unterschied, für den man sowohl die kardiovaskuläre wie auch die muskuläre Reaktivität entsprechend anpassen muss.

Haben sich auch Planung und Regeneration in den Jahren verändert?

Sehr sogar! Als ich Mitte der 80er Jahre im Tennis angefangen habe, war es noch eine sehr junge, interessante Sportart, aber in Sachen Planung lief da nicht viel. Ich kam von einer Ausbildung mit Jean-Pierre Egger, der Werner Günthör zu drei Weltmeistertiteln verholfen hat – und in der Leichtathletik war die Trainingsplanung stets sehr wichtig. Ich habe dann versucht, sie für eine subjektive Sportart wie Tennis sinnvoll zu interpretieren. Viele Komponenten kann man zu Beginn einer Tenniskarriere noch nicht wissen, und doch will man ja langfristig etwas aufbauen. Inzwischen haben wir gelernt, dass ein Spieler unmöglich 365 Tage im Jahr in Form sein kann. Im Fussball ist das anders, da gibt es erste und zweite Runden, danach ist wieder Pause, und du kannst Training und Auszeiten mehr oder weniger clever einteilen. Aber im Tennis wird von Januar bis November gespielt – da ist es meine Aufgabe, vor allem am Anfang einer jungen Karriere, eine bestimmte Philosophie vorzuschlagen.

Und wenn der Spieler nicht mehr so jung ist?

Wir sprechen da von drei Phasen: Im jungen Alter lernt ein Spieler, nach einer Philosophie zu arbeiten und sich ent-

sprechend vorzubereiten. Ist er weniger jung, geht es um die Stabilisierung der Karriere auf dem jeweils aufgebauten Niveau und nach dem bestehenden Potenzial. Als Drittes kommt die Phase, in der das Potenzial eventuell noch gesteigert und vor allem mit so wenigen Verletzungen wie möglich beibehalten werden kann. Wichtig ist: In der ersten Phase sollte man schon die dritte bedenken, sonst bist du ein sogenannter Momentumspieler – das ist ein Thema, für das ich mich sehr begeistere.

Was verstehen Sie darunter?

Das ist natürlich etwas frech ausgedrückt, ich meine das nicht despektierlich. Ein Momentumspieler ist einer, der kurzfristig und nicht nachhaltig denkt. Der einen Match spielt, verliert und gleich nächste Woche wieder antritt, weil er die verlorenen Punkte wieder aufholen will. Geht das so weiter, ist er plötzlich müde, wird verletzungsanfällig und kann irgendwann gar nicht mehr.

Welche Rolle spielt die mentale Fitness neben der physischen Kondition im Spitztennis?

Sie sollte ein Teil der Arbeit von jedem sein, der Spieler betreut. Aber es gibt natürlich die spezifische Begleitung im mentalen Bereich, das ist dann ein ganz anderer Beruf. Aber wenn du natürlich Jahrzehnte mit einem Spieler arbeitest, teilst du so viele Dinge im Dialog, dass der mentale Aspekt logischerweise mitschwimmt. Gerade Roger und Stan hat diese mentale Stärke extrem ausgezeichnet. Es sind zwar zwei total andere Charaktere, aber das Resultat war das gleiche.

Sie sprechen von Ihren prominentesten Langzeitkunden. Was waren Ihre ersten Eindrücke von ihnen, als die Zusammenarbeit begann?

Das erste Bild, das du dir von einem Spieler machst, ist ein menschliches. Dann machst du den Vergleich vom Menschen und seinen Bewegungen, denn so, wie du bist, bewegst du dich

auch. Roger war immer sehr extrovertiert in seinen Bewegungen, sehr spontan im Reden, sehr polyvalent und hatte von Natur aus eine unglaubliche Koordinationsfähigkeit. Bei Stan fiel mir der unglaubliche Wille auf, jedes Puzzleteil so zu bearbeiten, bis er es mit dem nächsten Puzzleteil zu-

«Roger ist ein kreatives Phänomen, er bewegt sich wie ein Tänzer»

sammenfügen kann. Er verlor dabei nie seine Linie, ist Schritt für Schritt sehr weit damit gekommen. Roger und Stan schlugen zwei sehr unterschiedliche Wege ein, die aber beide für mich sehr spannend waren.

Welche körperlichen Eigenschaften brachten die beiden mit?

Auch hier waren sie sehr verschieden, aber beide supergut. Roger ist ein kreatives Phänomen, er bewegt sich wie ein Tänzer. Es war wichtig, dass die Fussarbeit gleich intelligent eingesetzt wird wie seine Kreativität im Spiel. Besonders in jungen Jahren spielt ein kreativer Spieler zunächst viel besser, als er sich bewegt. Beim kraftvollen Stan war es genau umgekehrt. Jeder Puzzleteil der Bewegung wurde mit dem Tennispuzzle verknüpft. Und so baust du sozusagen zwei Treppen auf, bis die Parallele zwischen Spiel und Bewegung da ist und sich gegenseitig stützt.

Sie begannen die Arbeit mit Federer im Jahr 2000, zwei Jahre später betreuten Sie auch Wawrinka. Hat Roger Sie bei Stan empfohlen?

(lacht) Nein, er konnte damals ja noch gar nicht wissen, ob ich wirklich einen guten Job mache. Es entstand eher durch gemeinsame Trainings,

wenn Roger und Stan zusammen vor Gstaad oder anderswo miteinander spielten. Dann sprichst du mit beiden, und eventuell springen ein paar Funken über – so wurde die neue Zusammenarbeit geboren.

Gab es je Probleme oder Zeitkonflikte für Sie zwischen zwei so grossen Stars?

Zeitkonflikte gab es immer wieder, deshalb mache ich das auch nach so vielen Jahren nicht mehr. Ansonsten gab es natürlich klar formulierte Verträge. Die liessen mir als selbstständig Erwerbendem die Freiheit, auch andere Spieler zu trainieren. Ich war ja nie Vollzeit angestellt, aber es gab dennoch Einschränkungen: So durfte ich nicht andere ausländische Top-100-Spieler trainieren, Frauen oder Schweizer hingegen schon. Stan war damals irgendwo in den Top-500, es war also kein Problem. Überhaupt gab es nie Konflikte zwischen uns dreien.



V.l.n.r.: Stans erster Coach Dimitri Zavialoff mit Paganini und dessen prominentesten Kunden Federer und Wawrinka.

Sie haben beide zu insgesamt 23 Grand-Slam-Titeln geführt. Gibt es Momente mit Federer oder Wawrinka, die für Sie unvergesslich bleiben? Ich bin kein Gossip-Fan, aber die kleinen Momente, die mir wichtig sind, hat die Öffentlichkeit draussen auf dem Platz eh nie gesehen. Natürlich ist ein Grand-Slam-Sieg etwas Unglaubliches und medial riesig, aber mir bleibt mindestens so in Erinnerung, wie Roger das erste Mal das Masters in Houston gewonnen hat. Er gewann zweimal gegen Andre Agassi – in der Vorrunde und dann im Final, wo er so schön gespielt hat, dass ich Spielstand und Resultat fast vergessen habe. Bei mir zuhause war es mitten in der Nacht, und ich schaute sein Spiel an wie eine Oper. Alles stimmte so perfekt, vor lauter Bewunderung realisierte ich gar nicht, als er gewonnen hatte. Auf eine solche Leistung war ich nicht gefasst, denn Roger war noch jung und spielte über seine damaligen Verhältnisse. Das war ein Schlüssel-moment für mich, ich dachte: Wow, der kann schon so viel, und trotzdem können wir noch viel mehr aus seinem grossen Potenzial machen! Was passiert da wohl noch alles? Später waren das dann seine normalen Verhältnisse...

Haben Sie ihm das damals so kommuniziert?

Roger sah das auf seine eigene Art auch, denn er hat die Fähigkeit, im Moment zu leben und gleichzeitig weitsichtig zu sein. Er war selbstsicher genug, zu wissen, was er kann, aber auch objektiv genug, zu verstehen, dass er das nicht jeden Tag abrufen kann. Die Gespräche mit ihm darüber waren für mich sehr motivierend – wenn ich Motivation überhaupt nötig hatte.

Gab es auch Schlüsselmomente mit Wawrinka?

Im Laufe seiner Karriere sehr viele. Stan ist so folgsam, dass er alles gleich umsetzt, was man ihm sagt.

Man hat das Gefühl, er hinterfragt nichts – aber irgendwann habe ich im Training gemerkt, dass er eine unglaublich grosse Persönlichkeit ist:

«Wenn Stan jemandem vertraut, stellt er ihn nicht mehr in Frage»

Wenn er jemandem vertraut, stellt er ihn nicht mehr infrage und argumentiert nur, wenn er nicht versteht, warum er etwas machen soll. Und plötzlich – innerhalb einer Saison – hat er in den Übungen nur noch Antworten geliefert und selbst Verantwortung übernommen. Es war faszinierend.

War das der Moment, als es mit Stan bergauf ging?

Nein, da ging es zunächst nur im Training bergauf. Schritt für Schritt hat sich dann vieles harmonisiert – aber bis er das auch im Match bei 40:15 umsetzen konnte, dauerte es noch. Aber von dem Moment an haben sich sein durchschnittliches Spiellevel und seine Konzentration verbessert, und die innere Belastung war reduziert. Das bedeutet, er konnte seine Leistung mit weniger Energieverbrauch pro Bewegungsablauf und Trainingseinheit bringen. Ab dann hatte er einen Vorrat: Er kam weniger müde auf den Platz und war dort frischer. Wir wussten noch nicht, wann sich das in den Matches auszahlen sollte, aber für Stan war das ein grosser



Paganini legt darauf Wert, dass sein Training einen direkten Zusammenhang mit dem Tennisspiel hat.



Mit den Coaches Magnus Norman und Severin Lüthi sass Paganini nicht selten auf den Tribünen der Centre Courts.

Motivationsschub. Eine Art Garantie, dass er sich weiter verbessern wird.

Was ist das Rezept, dass gerade diese zwei Schweizer über zwei Jahrzehnte lang auf Topniveau spielen konnten?

Dafür gibt es viele Gründe, die ich gar nicht alle aufzählen kann. Es hat auch mit den anderen Trainern zu tun, mit ihren Familien – das darf man nicht unterschätzen. Auf Konditionsebene ist sicher unsere Kontinuität das Wunderrezept. Es gibt nicht viele Spieler, die so lange mit den gleichen Leuten zusammenarbeiten. Wer den Trainer wechselt wie seine Hemden, kann nie langfristig planen und aufbauen. Ich hatte das Glück, dass ich auf zwei Spieler treffen durfte, die spürten, dass sie nicht jeden Tag etwas verändern können. Und dass sie beide noch jung waren, denn anfangs war ich mehr ein Mentor für gewisse Dinge. Sie waren die Spezialisten auf dem Tennisfeld,

nicht aber in der Leichtathletik, wo ich zuhause war. Als sie mir zuhörten und es gut lief, konnten wir Vertrauen aufbauen.

Sie hatten beide auch relativ wenige Verletzungen ...

Das darf man so sagen, ja. Die Verletzungen, die sie hatten, kamen durch Abnützung, eben weil sie so lange auf der Profitour gespielt haben. Hast du in über 20 Jahren über 1000 Matches in den Knochen, ist das normal. Neben guten körperlichen Voraussetzungen war aber sicher immer wichtig, dass unser Dialog und die Planung stimmten, damit sie so lange spielen können.

Welche Rolle spielen Ernährung und Schlaf in einer langfristigen Karriere?

In der Ernährung bin ich kein Experte, ich verweise da immer auf eine Fachperson. Aber ich weiss, dass die Regeneration genauso wichtig ist wie das Training selbst. Schlaf ist aber auch

sehr individuell, ich würde niemandem vorschreiben, wann und wie lange er schlafen soll. Wichtig ist, dass er sich die Zeit dafür nimmt – für die Erholung ist Schlaf sehr wichtig. Es gibt kurz-, mittel- und langfristige Erholung, man spricht von kompletter und Teilerholung – diese verschiedenen Aspekte muss ich ebenfalls in einen Trainingsplan einberechnen.

Unterscheiden sich Trainingsmethoden von erfahrenen Profis zu denen von Nachwuchsspielern?

Zu Beginn meiner Laufbahn war es mir wichtig, ein Konditionstraining zu entwickeln, das auf dem Tennisplatz Sinn macht, nicht im Fitnesscenter oder beim Greifenseelauf. Kannst du schnell über 100 Meter sprinten, heisst das noch lange nicht, dass du dich auf einen Stoppball richtig bewegst. Spieler müssen spüren, dass die Übungen einen direkten Zusammenhang haben mit dem, was sie im komplexen Tennissport

brauchen. Ob Profi oder Nachwuchsspieler – es ist also immer die gleiche Methode: Ich muss klare, objektive Themen präsentieren, die für den Spieler sinnvoll und kreativ sind. Dass du im Tennis individualisieren kannst, finde ich extrem spannend. Deshalb wechselte ich auch von meiner Fussballidee zum Tennis.

Vielleicht kommt das Individualisieren im Fussballtraining ja auch mal ...

Ehrlich gesagt: Wenn ich jetzt ein drittes Leben hätte, würde ich Eishockey wählen, das wäre was ganz Neues für mich. Ich glaube, dass auf dem Eisfeld noch viel mehr konditionell gemacht werden kann. Dass du dort rutschst und nicht rennst, ergibt eine ganz neue koordinative Dimension. Mit den Füßen muss ein Athlet immer vorwärtsrennen, auf dem Eis benutzt er die Schnelligkeit, die er sich durch die Beschleunigung ergattert hat. Das wiederum ergibt

eine neue Dynamik zwischen Kreativität, spielorientierten Zielen und konditionellen Aspekten.

Was halten Sie von der GPS-Technik, von Datenanalysen et cetera?

Die subjektive Sportart Tennis eins zu eins zu messen und in eine Notenskala zu übertragen, das habe ich nie gemacht. Viele Tests sind für mich nur Informationen, um zu verstehen, wie sich ein Spieler wann bewegt. Ich gebe ein Beispiel, weshalb ich im Tennis nicht wirklich an alle Messungen glaube: Als Federer 2017 oder 2018 in Melbourne gewann, wurden am Fernseher Statistiken zur Reaktions- und Exekutionsschnelligkeit eingeblendet. In der Reaktion hatte Roger einen mittleren bis schlechten Schnitt, in der Exekution von Punkt A nach B war er Bester oder Zweitbester. Wie ist das möglich? Ein 100-Meter-Läufer, der nach 50 Metern Letzter ist, kann niemals nach 100 Metern gewinnen!

Meine bescheidene Antwort ist: Kein Spieler antizipiert so gut wie Roger, intuitiv hob er den Fuss schon, bevor er startete. Diese Anpassungsfähigkeit und Intuition kann man nicht messen.

Kommen wir zum Breitensport. Welche Art von Training empfehlen Sie Tennisspielern auf Clubniveau?

Das Training ist je nach individuellen Stärken und Schwächen spezifisch, deshalb kann man für den Breitensport generell nur zwei Dinge festhalten, erstens: Alle Kräftigungsübungen, die bei der Verbindung von Gelenk, Muskelansatz und Muskel ansetzen, sind wertvoll – nicht nur an Maschinen, auch mit dem Thera-Band. Denn Tennis ist keine symmetrische Sportart, viele Bewegungen laufen nicht immer in optimaler Position ab. Ist der Rücken gestärkt, hält er das aus, wenn nicht, wirds schwierig. Zweitens: Tennis verbindet Ausdauer- und Schnelligkeitssport. Um dafür parat zu sein,



Die Kontinuität der Zusammenarbeit zwischen Paganini und Federer war der Schlüssel zum gemeinsamen Erfolg.



Paganini ist selbstständig und arbeitet heute vorwiegend in beratender Funktion.

empfehle ich, auf dem Platz in vier Ecken Trainingsposten aufzustellen: Zuwerfen mehrerer Bälle für die Koordination, Fünf-Meter-Sprints für die Startschnelligkeit, Sprungvariationen am Springseil und Medizinballwerfen für die Stärkung des Oberkörpers. Nach so einer Rotation geht man zum Tennisspiel über.

Wie wichtig sind Massage und Dehnübungen?

Alles ist superwichtig, aber auch hier kommt es auf die Person an. Einer findet passives Stretching, also gedehnt werden, besser als aktives Dehnen. Die einen schwören auf Yoga, die anderen sind gar nicht dafür gemacht, joggen lieber oder fahren Velo. Stan Wawrinka schwört auf Kältetherapie, für Roger Federer ist das der Tod, es entspricht überhaupt nicht seinem Charakter. Man muss alle Therapien auf die Leute anpassen und nicht die Leute auf die Therapien.

Sollte man eher vor oder nach dem Spiel dehnen?

Jetzt muss ich aufpassen, dass ich nichts Falsches sage ... Ich sage kurz nachher. Vorher ist der Körper noch nicht warm, und theoretisch kann dann etwas reissen – es sei denn, du wärmst dich vor dem Dehnen auf. Dehnen schränkt übrigens auch die Reaktivität des Muskels ein – und das ist ja vor dem Match weniger erwünscht. Aber auch diese Thematik kommt auf den Typ an. Wer supernervös und angespannt ist, dem tut Dehnen vielleicht gut. Und wer besonders elastisch ist, kann leichter stretchen. Ein Wawrinka mit seiner grossen Sprungkraft kann niemals gleich dehnen wie ein Djokovic, der kinderleicht den Spagat macht.

Wie trainiert man am besten die Explosivität?

Explosivität ist der sehr kleine Zeitpunkt zwischen Touch und Absprung vom Boden, das komplexe Training dafür nennt man plyometrisches Training. Im Tennis ist Explosivität in alle Richtungen wichtig – und zwar mit gemischten, sogenannten Propulsionen: horizontal und vertikal, ein- und zweibeinig sowie mit der Einbindung des Oberkörpers. Da es letztlich in dieser Sportart um die Ausdauer der Explosivität geht, ist es wichtig, nachhaltig in diese Richtung zu trainieren.

Wie kann man dem Verletzungsrisiko vorbeugen?

Ein Amateursportler geht oftmals eher unvorbereitet auf den Platz, dabei wäre Aufwärmen sehr wichtig. Man sollte auch nicht vergessen, dass im Tennis der Puls viele Ups und Downs hat. Um sich vor den Risiken zu schützen, sollte man alle Bewegungen – Slides nach links und rechts, Vorhand-, Backhand- und Ballwurfbewegungen – vorgängig simulieren. Aber ich habe das Gefühl, selbst auf der Tour gibt es noch Verbesserungspotenzial, denn vor allem jüngere Spieler sind häufig

schon früh verletzt. Diesbezüglich kann ich nur daran erinnern: Der athletische Zug startet nicht im gleichen Rhythmus wie der Tenniszug, am Schluss sollten beide aber am gleichen Bahnhof zwischenhalten. Diese anfängliche Verschiebung muss der Spieler respektieren und seinem

«Um sich vor Risiken zu schützen, sollte man beim Aufwärmen alle Bewegungen auf dem Platz vorgängig simulieren»

Körper die nötige Zeit geben, sich anzupassen. Sonst kommt es zur Dysbalance und zu Verletzungen.

Frühe Verletzungen beobachten wir auch bei Jungprofis in der Schweiz. Würden Sie nochmals einen jungen Spieler übernehmen?

Nein. Wer einen jungen Spieler übernimmt, muss mindestens 150 Tage im Jahr mit direktem Kontakt investieren. Dazu fühlt er sich mitverantwortlich in jedem Moment, selbst wenn der Spieler gerade an einem Turnier auf der anderen Seite der Welt ist. Dann zwickt es ihn in der Wade, und im Kopf geht der Konditionstrainer schon die Pläne der nächsten Wochen und Monate durch. Diesen Stress kann und will ich mir nicht mehr antun. Ausserdem plane ich gerne langfristig, und in zehn Jahren wäre ich schon 77 – da bin ich froh, wenn ich selbst noch herumlaufen kann!

Interview: Cécile Klotzbach, Sven Zehnder

Bilder: Mit freundlicher Genehmigung von Ringier

*«Neue Freude
an Bewegung!»*

schulthess-klinik.ch

Ihre Spezialisten
für Orthopädie



Tech Banking mit Tradition.

Bauen Sie mit den Krypto-Dienstleistungen von
Maerki Baumann Ihr digitales Vermögen auf –
alles aus einer Hand.



Mehr als 7 Jahre Kompetenz in Blockchain und Krypto
Maerki Baumann – Privatbank

ARCHIP
by Maerki Baumann

STARTEN SIE JEDE REISE MIT EINEM ASS.

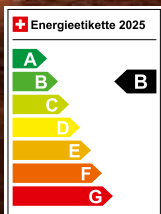


T03
CHF **16'990.-**

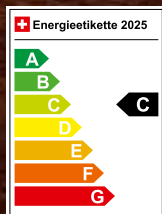
B10
CHF **29'900.-**

C10 4X4
CHF **39'900.-**

T03, B10



C10 4x4



LEAPMOTOR

Jetzt Probe fahren
leapmotor.net

Leapmotor T03, Elektromotor 70kW (95 PS), UVP CHF 16'990.-, CO₂-Emissionen (kombiniert, WLTP): 0 g/km, Verbrauch (kombiniert, WLTP): 16.3 kWh/100 km, Energieeffizienzklasse: B. Leapmotor C10 4x4 Design, Elektromotor 430kW (580 PS), UVP CHF 39'900.-, CO₂-Emissionen (kombiniert, WLTP): 0 g/km, Verbrauch (kombiniert, WLTP): 20.5 kWh/100 km, Energieeffizienzklasse: C. B10, UVP CHF 29'900.-, 218 PS, 19.8 kWh/100km, 434 km Reichweite, CO₂ (kombiniert, WLTP) 0 g/km, Energieeffizienzklasse B. Sämtliche Preise sind unverbindliche Nettopreisempfehlungen inkl. 8,1% MwSt. Alle Informationen und Preise sind zum Zeitpunkt der Schaltung gültig, Allfällige Änderungen bei Fahrzeugen, Ausstattung oder Preisen bleiben jederzeit vorbehalten. Irrtum und Druckfehler vorbehalten.



emilfrey.ch



**AQUILA
WEISS**
& COMPANY

Matchball für Sie und Ihr Vermögen

Anlageberatung | Vermögensverwaltung | Family Office Services
Aquila, Weiss & Company AG | Bahnhofstrasse 43 | 8001 Zürich | aquilaweiss.ch
Beat Weiss | T 044 599 79 19 | b.weiss@aquilaweiss.ch

NLA auf der Kartaus

Die Interclub-Saison 2025 offerierte den zahlreich erschienenen Zuschauerinnen und Zuschauern alles, was das Tennisherz begehrt: rasante Spiele in der Halle, hart umkämpfte Duelle auf Sand, Emotionen der Siege und Niederlagen, positive Überraschungen und leise Enttäuschungen. Das Minimalziel der Zürcher Grasshopper, die Halbfinal-Qualifikation der Damen und Herren, wurde klar erreicht. Der Finaleinzug blieb leider beiden Teams verwehrt.

Einige Konkurrenten hatten sich finanziell aufgerüstet und somit ihre Mannschaften im Rankingschnitt verstärkt. Der GC setzte hingegen wie gewohnt auf Bewährtes: Nachhaltigkeit, Identifikation und junge Schweizer Talente.

Zwei dieser früheren Nachwuchsspieler, die 2022 entscheidend zum lang ersehnten Meistertitel des NLA-Herrenteams beigetragen haben, sind beste Beispiele für die GC-Philosophie. An den US Open 2025 liessen Jérôme Kym und Leandro Riedi nicht nur die GC-Tennis-, sondern alle Schweizer Tennisherzen höher schlagen. An dieser Stelle nochmals herzlichen Glückwunsch zum Erreichen eines weiteren Karrierhöhepunktes, zu dem bestimmt noch einige hinzukommen werden!

Die Identifikation unserer Spielerinnen und Spieler mit dem GC ist jedes Jahr aufs Neue eindrucklich. Wir sind stolz, dass auch in dieser Saison (ab 30. Juli) wieder vielversprechende Talente unseren Club nach aussen repräsentieren und bewährte Teamstützen uns die Treue halten.





Abklatschen und gemeinsam jubeln ist wohl das Schönste am NLA-Interclub.



NLA-Spielpläne 2026

Teams Damen

Grasshopper Club ZH

Froburg Trimbach
Hörnli Kreuzlingen
Stade-Lausanne
Zug

Teams Herren

Grasshopper Club ZH

Allmend Luzern
Genève E.V.
LTC Winterthur
Nyon
Seeblick ZH

Die NLA-Teams 2025
der GC Tennis Sektion:

Team Herren (v.l.n.r.):

Oben: Inaki Montes de la Torre (Sp),
Jeffrey von der Schulenburg,
Andrin Casanova, Marko Budic,
Raphael Lustenberger, Jack
Eugster. Unten: Henry von der
Schulenburg, Luc Wieland, Gian
Luca Tanner.

Team Damen (v.l.n.r.):

Oben: Ivo Werner, Jenny Dürst,
Steffi Vögele, Ylena In-Albon.
Unten: Valentina Ryser, Kathinka
von Deichmann.

Alle Bilder auf den Seiten 16 bis
26: Dominic Steinmann (Herren)
und Markus Forte (Frauen).

Gruppenspiele Damen

Runde	Datum	Heimclub	Gastclub
1	Do, 30.07.2026 12:00	Hörnli Kreuzlingen Stade-Lausanne	Grasshopper Club ZH Zug
2	Sa, 01.08.2026 12:00	Froburg Trimbach Zug	Grasshopper Club ZH Hörnli Kreuzlingen
3	So, 02.08.2026 12:00	Grasshopper Club ZH Hörnli Kreuzlingen	Stade-Lausanne Froburg Trimbach
4	Di, 04.08.2026 12:00	Zug Stade-Lausanne	Froburg Trimbach Hörnli Kreuzlingen
5	Mi, 05.08.2026 12:00	Grasshopper Club ZH Froburg Trimbach	Zug Stade-Lausanne

Gruppenspiele Herren

Runde	Datum	Heimclub	Gastclub
1	Do, 30.07.2026 12:00	Grasshopper Club ZH Genève E.V. LTC Winterthur	Allmend Luzern Seeblick ZH Nyon
2	Sa, 01.08.2026 12:00	Grasshopper Club ZH Nyon Allmend Luzern	Seeblick ZH Genève E.V. LTC Winterthur
3	So, 02.08.2026 12:00	LTC Winterthur Genève E.V. Seeblick ZH	Grasshopper Club ZH Allmend Luzern Nyon
4	Di, 04.08.2026 12:00	Grasshopper Club ZH Seeblick ZH Allmend Luzern	Genève E.V. LTC Winterthur Nyon
5	Mi, 05.08.2026 12:00	Nyon Genève E.V. Seeblick ZH	Grasshopper Club ZH LTC Winterthur Allmend Luzern

Finalrunde Damen und Herren: 8./9. August 2026, TC Allmend Luzern

Mehr Informationen unter www.swisstennis.ch.

swisstennis 



Der Spanier Inaki Montes de la Torre
verstärkte 2025 erstmals die GC Herren



Henry von der Schulenburg gehört indes zum GC-Stamm.



GC-Neuling Luc Wieland erhält Unterstützung vom langjährigen Coach Marko Budic.



Der Teamspirit steht bei den Grasshopper ganz oben.



Andrin Casanova zeigt vollen Einsatz.



Das junge Doppelduo Wieland/Casanova kämpft engagiert.



Luc Wieland hatte in seiner ersten Saison mehrmals guten Grund, seine Faust zu ballen.



Wegen schlechten Wetters mussten die Damen in die Halle ausweichen. Hier Coach Ivo Werner im Gespräch mit der Walliserin Ylena In-Albon.



Die Liechtensteinerin Kathinka von Deichmann ist seit vielen Jahren eine Teamstütze für das GC-Damen-Team.



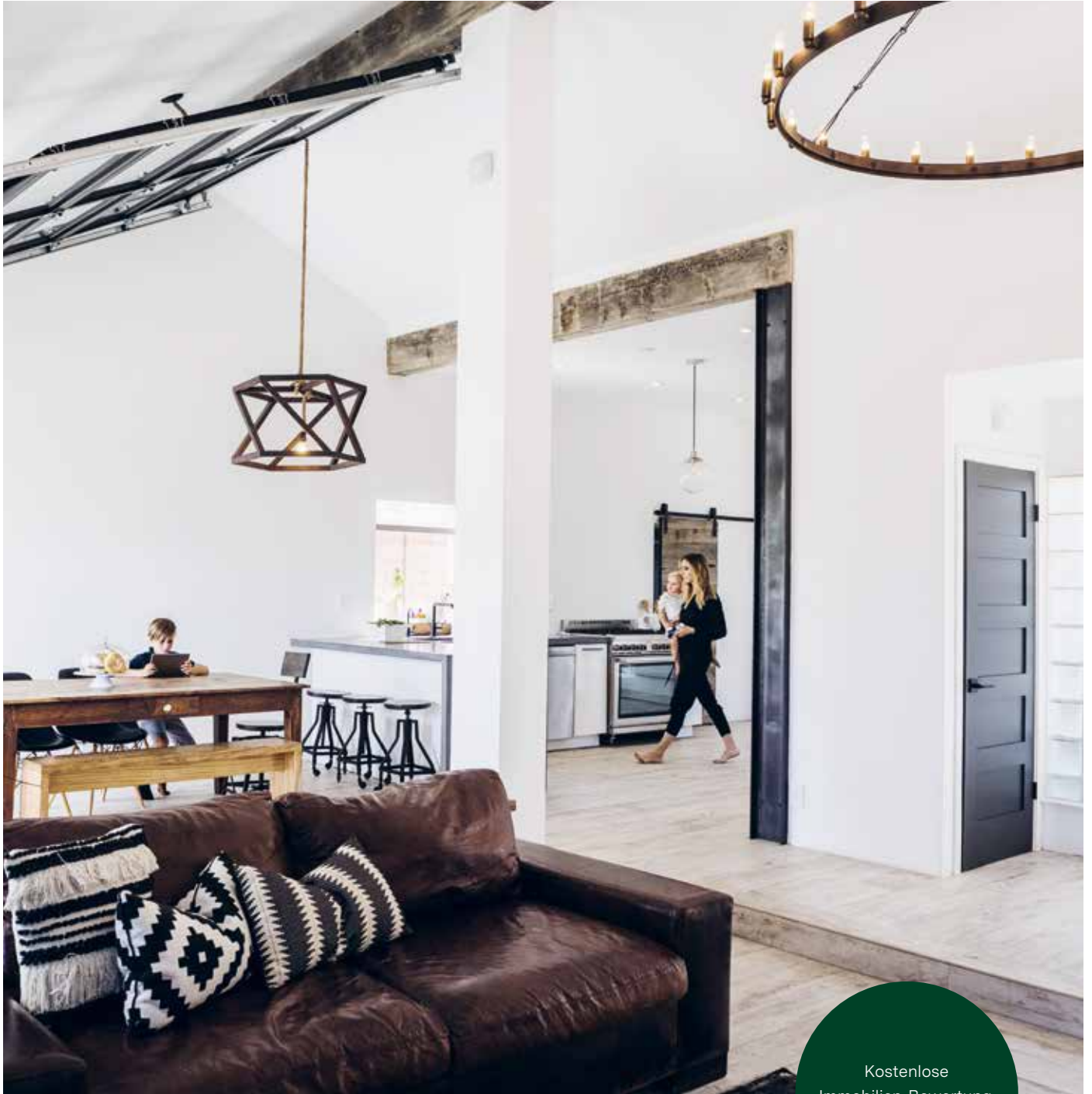
Den Ball im Fokus: Valentina Ryser.



Nach rund zwei Jahren Spielpause kehrte Stefanie Vögele als Mutter auf den Tennisplatz zurück.



Taktische Besprechung zwischen Valentina Ryser und Coach Ivo Werner.



Kostenlose
Immobilien-Bewertung
walde.ch/mws

Wir bringen Mensch und Immobilie zusammen.

Beim Kauf und Verkauf einer Immobilie begleiten wir Sie professionell, persönlich und engagiert.
walde.ch

scannen
und
entdecken



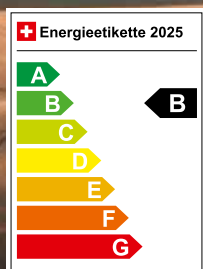


DER NEUE MERCEDES-BENZ GLC SUV MIT EQ TECHNOLOGIE.

Der **neue vollelektrische Mercedes-Benz GLC** kombiniert ikonisches SUV-Design mit einer eigenen Elektroplattform, modernster MB.OS-Technologie und bis zu 713 km Reichweite. Der GLC 400 4MATIC liefert 360 kW Leistung, lädt dank 800-Volt-Technologie extrem schnell und erreicht einen Verbrauch ab 14,9 kWh/100 km.

Jetzt bei uns bestellbar.

Mercedes-Benz



GLC 400 4MATIC with EQ Technology, 489 PS
(360 kW), 15.8 kWh/100km, CO₂-Emission aus
Treibstoff und/oder Stromproduktion: 17 g/km,
CO₂ Emissionen gesamt (kombiniert): 0 g/km,
Energieeffizienz-Kategorie: B



Mehr erfahren:

merbag.ch/glc-elektrisch

MERBAG

Mercedes-Benz Automobil AG in Ihrer Nähe:
Adliswil · Schlieren · Stäfa · Zürich-Seefeld · Zollikon



Gehört Verantwortung zu Ihrem Anlegerprofil?

Wenn Sie verantwortungsvoll mit Geld umgehen, verdienen Sie eine Privatbank, die die Situation ihrer Kundinnen und Kunden versteht und individuelle Lösungen anbietet. Wir engagieren uns für eine sichere und erfolgreiche Entwicklung der uns anvertrauten Vermögen. Seit mehr als 275 Jahren.

Rahn+Bodmer Co.
Münstergasse 2
8021 Zürich
Telefon +41 44 639 11 11
www.rahnbodmer.ch

ANLAGEBERATUNG UND
VERMÖGENSVERWALTUNG

Rahn+Bodmer
BANQUIERS SEIT 1750



Kamingespräch mit Severin Lüthi

Innerhalb von nur zwei Tagen nach Bekanntgabe dieses Anlasses waren sämtliche 50 Plätze im Wohnzimmer des GC Tennis Ouvert ausgebucht. Die Nachfrage war enorm – viele weitere Gäste wären gerne gekommen, um Severin Lüthi aufregende Erfahrungsberichte vor dem Kamin zu hören.

Die Gäste erlebten einen eindrucksvollen Abend. Besonders packend war das persönliche Video, das der langjährige Roger-Federer-Coach zu Beginn präsentierte. Es zeigte auf emotionale Weise nicht nur seine enge Zusammenarbeit mit dem besten Schweizer Tennisspieler aller Zeiten, sondern auch zahlreiche einzigartige Höhepunkte ihrer gemeinsamen grandiosen Karriere.

Souverän und humorvoll beantwortete Lüthi anschliessend die Fragen des Publikums, welches ihm gerne noch stundenlang an den Lippen gehangen hätte. Es lockte dann doch der verführerische Duft des Apéro Riche, der den Abend in den kulinarischen Teil überleitete. Die Mitglieder genossen Delikatessen, gesellige Momente und bereichernde Gespräche in angenehmer Atmosphäre.

Der GC dankt herzlich dem Initiator und Gönner dieses besonderen Ereignisses, BNP Paribas in der Schweiz – stolzer Partner des Tennis seit 1973.

Bilder: Mit freundlicher Genehmigung von BNP Paribas



ÄLTER WERDEN, OHNE SICH ALT ZU FÜHLEN



Wir leben immer länger. Damit wachsen auch die Herausforderungen. BNP Paribas hat sich dieser Thematik angenommen und investiert gezielt in neue Felder wie Longevity, gesunde Ernährung oder Vorsorgelösungen.

Ein erfolgreiches Tennisspiel erfordert Ausdauer, vorausschauende Strategie und kontinuierliches Training. Ähnlich verhält es sich mit dem Älterwerden: dank medizinischem Fortschritt und bewussteren Lebensstilen leben wir heute deutlich länger als frühere Generationen.

Entscheidend ist jedoch nicht nur die Anzahl der Jahre, sondern deren Qualität. Experten sprechen von der Gesundheitsdauer – also der Zeitspanne, in der Menschen körperlich und geistig aktiv bleiben. Studien zeigen, dass regelmässige Bewegung, ausgewogene Ernährung und Prävention wesentlich dazu beitragen, diese Phase zu verlängern und gesundheitliche Risiken zu reduzieren.

Medizinischer Fortschritt und Prävention

Neue Therapieansätze verändern den Umgang mit altersbedingten Erkrankungen. Moderne Medikamente werden erfolgreich bei Stoffwechselerkrankungen eingesetzt und tragen zur Reduzierung von Herz-Kreislauf-Risiken bei. In der Onkologie verbessern Immuntherapien und präzisere Behandlungsformen die langfristigen Überlebenschancen. Auch in der Demenzforschung konnten jüngste Entwicklungen den Krankheitsverlauf in frühen Stadien messbar verlangsamen.

Parallel dazu gewinnt Prävention an Bedeutung. Wearables, digitale Gesundheitslösungen und Früherkennungsdiagnostik liefern zunehmend Daten, die helfen, Risiken frühzeitig zu erkennen – lange bevor sie Leistungsfähigkeit oder Lebensqualität beeinträchtigen.

WUSSTEN SIE SCHON?

- In der Schweiz liegt die Lebenserwartung heute bei über 83 Jahren – eine der höchsten weltweit.
- Laut OECD verbringen wir im Durchschnitt ca. 80 % unserer Lebensjahre in guter Gesundheit.
- Bereits heute entfallen rund 50 % der globalen Konsumausgaben auf die über 50-Jährigen; bis 2050 dürfte dieser Anteil auf nahezu 60 % ansteigen.
- Der Gesundheits- und Longevity-Sektor gehört zu den am schnellsten wachsenden Bereichen der Weltwirtschaft.

Langlebigkeit als gesellschaftlicher und wirtschaftlicher Trend

Mit steigender Lebenserwartung verändern sich Lebensmodelle. Viele Menschen bleiben länger aktiv – beruflich, sportlich oder gesellschaftlich. Forschungsergebnisse zeigen, dass geistige Aktivität und soziale Einbindung die kognitive Gesundheit fördern können. Gleichzeitig gewinnt der demografische Wandel auch aus wirtschaftlicher Sicht an Bedeutung.

Diese Entwicklungen prägen langfristig Anlagestrategien. Themen wie Gesundheitsversorgung, Medizintechnik, Biotechnologie, Prävention, altersgerechtes Wohnen und nachhaltige Ernährung gelten als strukturelle Wachstumstreiber, die über Konjunkturzyklen hinweg relevant bleiben.

Investieren mit Weitblick

BNP Paribas betrachtet Langlebigkeit als einen zentralen langfristigen Anlagetrend. In der Vermögensverwaltung fliessen entsprechende Themen in diversifizierte Strategien ein – über Regionen, Sektoren und Anlageklassen hinweg. Der Fokus liegt auf Unternehmen mit soliden Geschäftsmodellen, verantwortungsvoller Unternehmens-

führung und klarer Ausrichtung auf den demografischen Wandel.

Dies beinhaltet die gezielte Anlage in Pharmawerte und Pharmazeutika sowie in Biotechnologie und Medizintechnik. Auch Immobilienfonds mit Schwerpunkt auf dem Gesundheitswesen, Gesundheitstechnologie, gesunde und nachhaltige Nahrungsmittel sowie Konsumgüter- und Dienstleistungsunternehmen, die stark auf ältere Menschen ausgerichtet sind, stehen im Fokus. Finanzdienstleistungen wie Anlage- und Vermögensverwaltung und Krankenversicherungen werden ebenfalls berücksichtigt.

Ganzheitlich denken – langfristig planen

Grundsätzlich wird die steigende Lebenserwartung als gesellschaftliche Herausforderung und wirtschaftliche Chance gesehen. Wer frühzeitig strukturiert plant, schafft die Grundlage dafür, den dritten Lebensabschnitt selbstbestimmt, aktiv und mit Freude an Bewegung zu gestalten – auf dem Tennisplatz und darüber hinaus.



Sie planen Ihren nächsten Lebensabschnitt mit derselben Sorgfalt wie Ihr Spiel?

Unsere Schweizer Wealth Planner begleiten Sie persönlich und kompetent, für finanzielle Unabhängigkeit im dritten Lebensabschnitt.

Kontakt

Stephan Ulrich
Leiter Wealth Management Deutschschweiz
stephan.ulrich@bnpparibas.com
+41 58 212 67 95

BNP Paribas Wealth Management
Selnastrasse 16, 8001 Zürich

PUBLIREPORTAGE



BNP PARIBAS

**Die Bank
für eine Welt
im Wandel**



Tennis verbindet. Auf und neben dem Platz.

BNP Paribas engagiert sich seit über 150 Jahren in der Schweiz und ist stolzer Partner des Tennis seit 1973.

Gemeinsam mit dem Grasshopper Club Zürich Sektion Tennis fördern wir insbesondere junge Talente und Profisportler.

Erfahren Sie mehr über unser Engagement im Tennis unter wearetennis.bnpparibas/en/



BNP PARIBAS

Die Bank für eine Welt im Wandel



Jenny Dürst

Schon zwei Saisons stand Jenny Dürst für das GC NLA-Team im Einsatz, und sie freut sich mit Leidenschaft auf ihren diesjährigen dritten Teamevent. Auf der Einzeltour feierte sie bereits 3 ITF-Titel, im letzten Sommer holte sie in Orlando (FL) ihren ersten W35-Titel. Damit stieg auch ihr Ranking: Platz 320 ist ihre bislang beste Klassierung in der Weltrangliste.

«Das Thema Ernährung interessiert mich sehr»

NLA-Spielerin Jenny Dürst (26)

Aller guten Dinge sind drei. Im dritten Anlauf mit dem NLA-Team des Grasshopper Club würde Jenny Dürst ihren Traum vom Schweizermeister-Titel nur zu gerne erfüllen. Und wenn nicht, so lohnt sich nur schon die Teilnahme. Die 26-jährige Wettswilerin ist stolz auf ihr baldiges Triple mit den GC Damen, wie sie im Interview – irgendwo zwischen Polen und Rumänien – verrät.

Jenny Dürst, Du spielst derzeit hauptsächlich auf der ITF-Tour. Von welchen Zielen träumst Du?

Jenny Dürst: Mittelfristig will ich in die Top-300 kommen, langfristig träume ich davon, die Qualifikation an Grand Slams spielen zu können – dafür braucht es ein Ranking um 230. Dass man damit nach so vielen Investitionen belohnt wird, ist wohl der Traum jeder Spielerin und jedes Spielers.

Für die kleineren Turniere reist Du kreuz und quer durch Europa, von Südafrika bis Übersee. Fühlst Du Dich dabei manchmal einsam?

Ich bin rund 25 Wochen im Jahr unterwegs, aber alleine fühle ich mich eigentlich selten. Es kommt vor, dass ich mich mal einsam fühle, meine Familie vermisse. Aber ich kenne viele Leute auf der Tour – auch wenn das natürlich keine engen Freunde sind. Oft reist auch meine Mutter mit, was sehr schön ist. Sie war ja meine Trainerin – aber seit September habe ich einen neuen Coach, Antonis Kappatos, der auch für Amra Sadikovic arbeitet. Mit ihm bin ich regelmässig in Kontakt, auch wenn ich allein unterwegs bin.

Ausserdem bist Du ja ein echter Teamplayer, nennst den NLA-Interclub im Blog Deiner Homepage (jennyduerst.ch) das «Highlight im

Schweizer Tenniskalender» ...

Richtig, ich bin so gern Teil einer Mannschaft, im Team zu spielen macht mir unglaublich viel Spass. Auch da steht man auf dem Platz zwar wieder alleine, aber einen Coach auf der Bank haben wir Tennisspielerinnen und -spieler sonst nie. Der kann einen ganz anders pushen und motivieren als nur von aussen. Ausserdem zählen die Punkte nicht nur für einen selbst, im Einzel wie im Doppel. Man gewinnt und verliert als Team, und niemand schiebt die Schuld jemand anderem zu.

Was sind Deine schönsten Erfahrungen an den letzten zwei NLA-Saisons?

Beide Male waren mega lässig. 2024 verloren wir leider mega knapp im Final – im entscheidenden Doppel, das Kathinka (von Deichmann, die Red.) und ich sogar zwischenzeitlich anführten. Dann wurden wir, besonders ich, extrem nervös, und wir verloren. Wir waren sehr traurig, es fehlte so wenig zum Meistertitel! Vergangene Saison war ich mega optimistisch in die Spiele gegangen, wir gehörten auch wieder zu den Favoritinnen. Aber dann war leider schon im Halbfinal Schluss. Das war schade, denn ich hatte mit mehr gerechnet. Allgemein war es aber trotzdem wieder eine sehr, sehr positive Erfahrung. Ich finde wirklich, wir haben ein tolles Team.

Dann bist Du also auch 2026 wieder mit von der Partie?

Wenn mich GC wieder will, bin ich mega gerne wieder dabei! Für die Nati A nehme ich mir immer Zeit, das ist mir sehr wichtig. Die Wochen sind bei mir stets reserviert.

Was verbindet Dich als Wettswilerin mit dem Club im Zürcher Seefeld?

Als Zürcherin spielte ich früher schon immer beim Heugümper-Cup mit – ich kann mich gar nicht mehr daran erinnern, ob ich mal gewonnen habe (*lacht*). Später bin ich 200 Meter entfernt in die K&S (Kunst und Sport-schule, die Red.) gegangen. Ich spielte zunächst NLA in meinem Heimclub Urdorf Weihermatt, wo meine Mutter coachte. Aber als wir dann in die NLB abgestiegen sind, suchte ich einen neuen Verein. Natürlich hatte ich GC immer schon im Kopf – der Club ist bekannt für seine grosse Tradition, und ich wusste, wie lässig die Leute dort sind. Eines Tages trainierte ich mit Marko Budic, wir kamen auf das Thema, und so ergab es sich. Ich war unglaublich glücklich, als ich aufgenommen wurde. Der Wechsel zum Serienmeister GC war schon extrem cool!

Das bedeutete aber auch mehr Druck, oder?

Ich bin ein Wettkampftyp, Druck im negativen Sinne verspüre ich selten – ausser ab und zu von mir selbst oder in Momenten, in denen es 2:2 in der Begegnung steht und ich den entscheidenden Punkt machen muss.



Welche Rolle nimmst Du in unserer Damenmannschaft ein?

Das ist eine lustige Frage ... Kathinka ist die Erfahrene, Noelia (Manta, die Red.) die Jüngste, wir anderen sind irgendwo dazwischen – und alle sind andere Charaktere. Ich würde sagen, ich bin eine Art Team-Supporter. Ich feuere gerne an, freue mich unglaublich auch für andere. Dazu Sorge ich auch gerne mit Humor für gute Stimmung. Vor dem Halbfinal-Doppel habe ich zum Beispiel zur Ablenkung ein Video eines Komikers gezeigt, das ich sehr lustig fand. Es tut gut, wenn nicht alle so ernst und angespannt sind.

Das übergeordnete Thema dieses Magazins ist Gesundheit und Prävention. Was verbindest Du persönlich mit diesem Thema?

Sehr viel, da ich leider schon zahlreiche Verletzungen hatte. Ich leide unter Entzündungen im Körper, dazu gehörten früher chronische Knieschmerzen und neuerdings auch Schulterprobleme. Im November musste ich meine rechte

Schulter operieren lassen, da sie so entzündet war. Seitdem ich elf bin, habe ich immer wieder Probleme mit den Gelenken und Sehnen. Mein Körper reagiert stark auf Materialveränderungen, ich spüre sofort einen Belagwechsel – besonders auf Teppich – oder wenn ich neue Schuhe trage. Schon mit 18 hatte ich eine Hüft-OP, ich musste auch beide Handgelenke operieren lassen. Und ein Jahr lang litt ich auch unter einem Fersensporn.

Das ist eine lange Liste ... Wie gehst Du heute damit um?

Wir sind halt auch extremen Belastungen ausgesetzt, das ist sicher nicht allzu gut für den Körper. Aber es ist sicherlich nicht einfach, immer wieder körperliche Rückschläge erleben zu müssen. Ich versuche, mit guter Ernährung und Nahrungsergänzungsmitteln gegenzusteuern – auch wenn das alleine wohl nicht ausreicht. Aber es ist sicher besser, als gar nicht darauf zu achten.

Tauscht Du Dich mit einem Ernährungsberater aus?

Anfangs ja, aber heute kenne ich mich selbst gut genug aus. Das Thema interessiert mich sehr, ich habe auf dem Gebiet auch schon einiges ausprobiert. Es ist zwar nicht immer einfach, auf Reisen alles umzusetzen, aber ich halte mich daran, so gut es geht.

Auf welche Nahrung und welche Ergänzungsmittel setzt Du?

Ich esse nicht so viele Tierprodukte, keine Milchprodukte, kein rotes Fleisch – denn diese fördern Entzündungen. Ausgewogenes Essen ist wichtig, also keine ungesunden Fette, nicht zu viel Pasta oder Mehlprodukte. Lieber Couscous, Reis oder Quinoa, viel Gemüse oder ab und zu einen Wildlachs. Dazu habe ich meistens Proteinpulver und alles, was ich sonst noch brauche, dabei: Calcium für die Knochen, Magnesium, Vitamin C, Omega 3, Vitamin D im Winter. Ich bin

auch Botschafterin der Ergänzungsmittelmarke King Nature – das passt, da ich diese Produkte täglich einnehme.

Was hältst Du von veganer Küche?

Die habe ich mal ein paar Monate lang ausprobiert. Ich habe tatsächlich bemerkt, dass die Entzündungen viel besser wurden. Aber ein Bluttest ergab dann, dass ich viele andere Mängel hatte – und das ist auch nicht der Sinn der Sache. An Turnieren vegan zu essen ist ohnehin sehr schwierig, weil es an den meisten Orten nicht viel Auswahl gibt. Solange ich Tennis spiele, kann ich mich also nicht vegan ernähren.

Was machst Du sonst neben dem Tennis, um Verletzungen vorzubeugen?

Natürlich Fitness, meist einen Mix aus Kraft, Schnellkraft und Intervallrennen – dabei fühle ich mich am besten. Ich gehe regelmässig in die Massage, Stretching für die wichtigsten Muskelpartien mache ich täglich. Auch Warm-up ist wichtig, darin sollte ich aber noch mehr investieren, denn trotz grosser Disziplin vernachlässigen wir das fast alle ein wenig. Am liebsten bin ich eben immer noch auf dem Platz und schlage viele Bälle für das Vertrauen in meine Schläge. Ich bin rundum ein Bewegungsmensch – auch privat.

Was machst Du privat am liebsten?

Zeit verbringen mit meiner Familie und meinem Freund Ramon, mit dem ich seit sechs Jahren zusammen bin und seit einem Jahr auch zusammen wohne. Er kommt nicht aus der Tennisszene, hat aber sehr viel Verständnis für mich. Ich bin nicht gerne viel daheim, da wird es mir schnell langweilig. Lieber spiele ich in der Freizeit Padel oder schlage neuerdings auch auf der Driving Range ab.

Interview: Cécile Klotzbach

Bilder: Markus Forte

Boutique-Hotel Zürichberg

Über den Dächern von Zürich liegend, bietet das Hotel Zürichberg die perfekte Kulisse für Events, Seminare und Bankette, aber auch naturnahe Erholung.



Boutique-Hotel Zürichberg
Orellstrasse 21
8044 Zürich

hotel-zuerichberg.ch

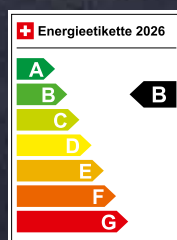
**HOTEL
ZÜRICHBERG**

Kia EV4

Longline Champion bis zu 625 km Reichweite.



Movement that inspires



Mehr erfahren.



emilfrey.ch



SPEED

THE FASTEST PATH TO VICTORY



HEAD®



Luc Wieland

Luc Wieland gab 2025 sein NLA-Debüt für GC und freut sich auf seinen zweiten Einsatz in dieser Saison. Bei den Junioren gewann Luc Wieland bereits drei Titel auf der ITF-Tour: 2023 seine ersten (J60) in Edinburgh und Baku, 2024 seinen grössten in Prag (J100). Dazu feierte er fünf Doppeltitel. Seine beste Klassierung in der ITF-Weltrangliste ist Platz 256.

«Wenn es andere schaffen, kann ich das auch»

GC-Talent Luc Wieland (19) will die Tenniswelt erobern

Letzten Sommer begeisterte Teenager Luc Wieland die Zuschauer bei seinem Interclub-Debüt mit beherzten Auftritten. Für die nächste NLA-Saison hat er sich noch mehr vorgenommen. Der Zürcher ist ein echtes Eigengewächs des Grasshopper Club, heute College-Spieler in den USA – und ein Talent, das weiss, woher es kommt und wohin es will.

Auch wenn es Sportler nicht so gerne haben: Wir ziehen gerne Vergleiche junger Talente mit den Grössen unseres Sports. Und wer die Jugend von Luc Wieland unter die Lupe nimmt, dem kommt sofort ein ganz Grosser in den Sinn: Jannik Sinner. Ähnlich wie der Italiener war Wieland ein guter Skifahrer, bevor er mit zwölf Jahren voll auf Tennis setzte. In Flims, wo sein Bündner Vater Andrea und seine britische Mutter Julie eine Ferienwohnung haben, war er in der Skiclub-Renngruppe, schaffte es sogar in den Final des legendären Grand Prix Migros.

Um wie seine drei Schwestern bei der Familie am Wohnort Zürich bleiben und das Sportgymnasium Rämibühl besuchen zu können, entschied er sich für den Tennissport. Und hier kommt GC ins Spiel: Als Luc neun Jahre alt war, wurde die ganze Familie Wieland Mitglied im Grasshopper Club. Dort wurde der Bub fortan gefordert, gefördert – und letztlich immer besser und professioneller. Bald trainierte Wieland auch in der Lengg, zunächst mit Robin Roshardt, dann mit Roman Valent, bis er in Biel ins C-Kader der Swiss Tennis Academy aufgenommen wurde. Privatcoach Jérôme Benoit begleitete ihn bei Turnieren. Luc ist also ein echter GC-Junior, der über seinen Club ins Schwärmen gerät: «Der schönste in Zürich, in der Schweiz – ich liebe ihn!

Bei GC bin ich zuhause, hier habe ich viele nette Leute kennengelernt. Und es erfüllt mich jedes Mal mit Stolz, das traditionelle weisse Dress mit dem schönen Logo tragen zu dürfen. Ein bisschen fühle ich mich dann schon wie in Wimbledon!»

NLA-Debüt war voller Erfolg

Und dort will Luc Wieland eines Tages auch hin. Einen Vorgeschmack erhielt er, als er vor einem Jahr als Junior die Qualifikation für die Australian Open spielen durfte – «definitiv ein Highlight meiner Karriere», sagt er. Gleichzeitig ist es für ihn aber auch «eine grosse Ehre», für seinen Heimclub im NLA-Team sein Allerbestes zu geben. «Seit meiner Kindheit habe ich davon geträumt. Dass ich es schon mit 18 schaffen würde, hätte ich niemals gedacht», sagt er stolz. Ebenfalls hätte er nicht gedacht, dass er wegen der Ausfälle diverser Topspieler schon bei seinem Debüt zu so vielen Einsätzen kommen würde.

Begeisterung machte sich auch unter den Zürcher Zuschauern breit, die bezeugen konnten, wie gut sich das herangereifte GC-Eigengewächs, das bis auf zwei Bänderrisse im Fuss bislang von schweren Verletzungen verschont blieb, schlug. Luc Wieland gewann zwei Doppel und eines von vier Einzeln. «Teilweise waren die Niederlagen mega knapp», räumt er ein,

«nur mein erster Auftritt in Genf war nicht gut, da war ich wohl zu nervös.» Das Wichtigste: Wieland hat sich bestens in das Team eingegliedert, hatte auf und neben dem Platz eine lehrreiche und zugleich sehr lustige Zeit im Kreise von Spielern höchsten Niveaus. «Ich konnte so viel profitieren», sagt er dankbar – wie sich die Erfahrungen auf Matches vorbereiten, sich aufwärmen, wie viel sie trainieren und was alles hinter den Kulissen abläuft.» Was Luc auffiel: «Geht es um Tennis, sind alle fokussiert und voll in der Zone. Sobald es vorbei ist, schalten sie ab und geniessen ihre Zeit. Wir waren sogar mal im Ausgang, dort lernte man sich ganz anders kennen.»

Beste College-Vorbereitung

Spitzensportler, die auf dem Court seriös und daneben locker sind, imponieren dem lebenslustigen Teenager ganz besonders. Roger Federer und Carlos Alcaraz seien solche Typen. «Viel besser als die beiden kann man nicht spielen. Aber neben dem Platz können sie es auch mal lustig haben und zeigen ihre Freude, das finde ich schön.» Letztlich handle es sich um Sport: «Den sollte man doch geniessen.»

Vor allem aber war der Teamwettbewerb gut, um zu sehen, wo er im Vergleich steht. Luc Wieland hat erkannt: Er muss sich nicht verstecken,

ist auf dem richtigen Weg. Dieser führte ihn schon im letzten August, nach dem Gymi-Abschluss, zum College in San Diego, wo das Tennisteam zu den Top-10 im US-Uni-Sport gehört. Er habe sich dort schnell wohlfühlt, die Ressourcen seien top, die Coaches sehr engagiert bei mindestens drei bis vier Trainings pro Tag und die Leute «mega cool» – auch sein golfender Zimmerkollege. «Am College herrscht NLA-Feeling pur», schwärmt Luc im Glück – und auch diese Entwicklung habe er im weitesten Sinne GC zu verdanken. Henry und Jeffrey von der Schulenburg hätten ihn dazu inspiriert und motiviert. «Sie gaben mir viele Tipps und Tricks für die Zeit dort. Dazu hat mich der Interclub perfekt aufs College-Tennis vorbereitet.»

Welche Fachrichtung er studieren will, musste Wieland bislang nicht entscheiden – und er ist sich bewusst, dass in vier Jahren Studium noch vieles passieren kann. Schon jetzt weiss er aber: «Ich will es auf jeden Fall wissen und visiere die Profilaufbahn an!» Das klingt angriffs-lustig und ist typisch für den 19-Jährigen, der sich selbst als ehrgeizig beschreibt: «Ich will bei allem, was ich mache, stets der Beste sein und das Maximum herausholen.» Das ist auch in San Diego nicht anders: «Einer der besten College-Spieler zu sein, wäre schon eine tolle Sache.»

Luc Wieland träumt gross. Warum auch nicht? Leandro Riedi und Jérôme Kym hätten bei den letzten US Open auch gezeigt, dass es möglich ist. «Die sind da, wo ich in etwa vier Jahren sein kann», motiviert sich der Zürcher selbst. «Und Oliver Tarvet, der in meinem College-Team ist, spielte in Wimbledon 2025 die zweite Runde gegen Carlos Alcaraz.» Selbstbewusst folgert der Zürcher: «Wenn er es schafft, kann ich es auch schaffen.»

Text: Cécile Klotzbach

Bild: Dominic Steinmann

Entweder ... oder

Luc Wieland zu ...

Roger Federer oder Henry Bernet?

Mein Kollege Henry Bernet. Er ist immer gut drauf, lacht viel, und ich finde ihn sehr inspirierend.

Profitennis oder Akademiker?

Profitennis.

NLA oder College-Tennis?

College-Tennis, weil ein Semester länger dauert als die NLA.

Temperament oder die Ruhe selbst?

Die Ruhe selbst. Ich zeige dem Gegner auf dem Platz nicht gerne, wie ich mich fühle.

Atemübungen oder laut fluchen?

Weder noch – aber wenn es sein muss, dann laut schreien.

Sandplatz oder Hartplatz?

Hartplatz.

Angriff oder Verteidigung?

Angriff, ich will mit Service und Vorhand dominieren.

Intuition oder Matchplan?

Intuition.

Gewinnen in zwei Sätzen oder Drei-Satz-Drama?

Drei-Satz-Drama.

Physio oder Eisbad?

Physio.

Auf den Körper hören oder auf den Coach?

Auf den Körper hören.

Training oder Stretching / Kraft / Kondition?

Tennistraining. Kondi mache ich noch gern, Krafttraining weniger.

Yoga für die Beweglichkeit oder Gym für die Muskeln?

Gym.

Schmerztablette oder ehrlich sagen: heute nicht

Eher heute nicht – mit Ausnahmen.

Vegan oder Fleisch?

Ich bin absoluter Fleischfresser.

Pizza nach dem Sieg oder Proteinshake?

Auf jeden Fall Pizza!

Gesund essen oder gesund aussehen?

Gesund aussehen.

Meer oder Berge?

Schwieriger Entscheid. Jetzt bin ich vier Jahre lang am Meer – deshalb: Berge.

Zappen oder Netflix?

Weder noch, lieber was mit Familie oder Kollegen machen.



**HUMAN
PROFESSIONAL**
PERSONALBERATUNG



IT'S TIME FOR THE PERFECT MATCH.

Herzlichen Dank für über **15 Jahre** vertrauensvolle und partnerschaftliche **Zusammenarbeit**. Wir schätzen das entgegengebrachte **Vertrauen** in die Rekrutierung **des gesamten Mitarbeiterteams** für **GC Tennis** sehr und sind stolz auf diese langjährige Partnerschaft. Es ist uns gelungen das Team neben der **ausgewiesenen Fachkompetenz** auch im Bereich der Softskills optimal auszurichten.

Die **Human Professional Personalberatung AG** ist seit knapp **20 Jahren** die **Boutique-Personalberatung**, die sich auf die gezielte **Vermittlung qualifizierter Fach- und Führungskräfte** spezialisiert hat. Mit einem klaren Fokus auf vier zentrale Geschäftsbereiche – **Assistenz, Human Resources & Payroll, Finanzen & Controlling** sowie **Immobilien & Bau** – bieten wir massgeschneiderte Lösungen für Unternehmen und Kandidaten. Unsere **langjährige Erfahrung** und **tiefgehende Marktkenntnis** ermöglichen es uns, nicht nur vakante Positionen zu besetzen, sondern **nachhaltige** und **erfolgreiche Verbindungen** zwischen Unternehmen und Talenten zu schaffen. Durch eine präzise Anforderungsanalyse und einen **strukturierten, sorgfältigen Auswahlprozess** stellen wir sicher, dass jede Platzierung den individuellen Bedürfnissen und strategischen Zielen unserer Kunden entspricht.

Ob Start-up, mittelständisches Unternehmen oder internationaler Konzern – wir verstehen die spezifischen Herausforderungen Ihrer Organisation und begleiten Sie als **kompetenter, vertrauensvoller Partner** bei der Suche nach den **besten Talenten** auf **exklusiver Mandatsbasis oder auch auf Erfolgsbasis**. Unser Boutique-Ansatz garantiert dabei eine **persönliche, diskrete und effiziente Betreuung** auf höchstem Niveau.

Anita Reichmuth
Inhaberin & Gründerin

Human Professional Personalberatung AG
Wright-Strasse 9, 8152 Glattpark (Opfikon)
+41 44 267 90 90, info@humanpro.ch, humanpro.ch



Seine Kunst ist die Balance zwischen Konstanz und Kreativität

«Grande Festa» mit Festa!

Seit einem Jahr geniessen sie alle Clubmitglieder und Gäste: die kulinarischen Köstlichkeiten von Gastronom Fabio Festa, dessen Name Programm ist. Schon im italienisch geführten Interview wird deutlich, was für ein freudiges Fest es für den leidenschaftlichen Koch ist, seine Kundschaft glücklich zu machen. Festas Liebe zum Tennis ist das Sahnehäubchen obendrauf.

Fabio Festa, für alle, die es noch nicht wissen: Wie kamen Sie von Neapel an die Kartaus?

Fabio Festa: (lacht) Es war ein langer, weiter Weg! Ich bin Neapolitaner, aber ich fühle mich auch ein bisschen als Spanier, denn dort lernte ich meine Frau kennen, sie ist halb Spanierin, halb Marokkanerin. Ich habe nur die ersten zwanzig Jahre in Italien gelebt und dort meine gastronomische Ausbildung gemacht – die Hotelfachschule abgeschlossen, Kurse als Pizzaiolo und Konditor absolviert. Dann ging ich ins Ausland. Ein Jahr arbeitete ich in London, dann auf Kreuzfahrtschiffen und später zehn Jahre in Madrid. Bis ich eines Tages ein Angebot aus der Schweiz erhielt, vom Restaurant Sinfonia in Erlenbach. Wir hatten noch keine Kinder, und ich sagte zu meiner Frau: «Machen wir es jetzt, mit Kind wird es schwieriger.» Also gaben wir unsere Arbeit in Madrid auf und kamen hierher. Nun bin ich bald 14 Jahre in der Schweiz.

Welche Etappen haben Sie hier durchlaufen?

Das Sinfonia war eine schöne Erfahrung, denn es ist ein Restaurant gehobener Klasse. Aber nach rund drei Jahren als Sous-Chef wollte ich etwas finden, das mir ein wenig mehr Freiheit in meinen eigenen Kreationen liess.

So übernahm ich – immer noch in Erlenbach – das italienische Restaurant Fiorello, wo ich weitere vier Jahre blieb. Bis wir von Zollikon nach Küsnacht umzogen, gleich neben den Tennisclub Küsnacht. Als bald motivierte mich eine Freundin, dort zu arbeiten – und in- nert zwei Wochen wechselte ich in die Tennisszene. Ich hatte keine Ahnung davon, aber die Atmosphäre gefiel mir sofort. Ich blieb sechs Jahre – bis ich wieder Lust auf Veränderung hatte. Ich brauche neue Anreize.

Sie wechselten zu GC ...

Ja, weil ich einige Cateringaufträge hatte – auch für GC –, erfuhr ich, dass hier eine neue Gastronomie gesucht wurde. Die Dinge nahmen ihren Lauf, und meine beiden Teamkollegen und ich wechselten hierhin. Ich wusste, wenn ich weiterkommen will, muss ich diesen Schritt machen. Bei GC ist alles ein bisschen anspruchsvoller als in Küsnacht. Deshalb habe ich das Team auch um zwei Personen aufgestockt – am Wochenende oder bei Events sind wir oft zu fünf oder sechst.

Ziehen Sie Bilanz nach einem Jahr – wie gefällt es Ihnen hier?

Ich bin wirklich sehr zufrieden. Die Leute hier sind sehr nett, der Vorstand hört mir zu und lässt mir viele Freihei-

ten. Dazu ist die Umgebung wunderschön, und Tennis ist eine Welt, die mir viel Freude bereitet. In Küsnacht habe ich selbst mit diesem Sport angefangen. Gut bin ich nicht, aber es macht mir Spass. Hier bei GC kann ich Arbeit und Freizeit besser trennen, weil ich nicht mehr gleich nebenan wohne.

Was ist für einen Gastwirt im Tennisclub anders als in einem «normalen» Restaurant?

Zuerst natürlich die Arbeitszeiten. Normalerweise öffnest du von 11 bis 14 Uhr, dann wieder von 17 bis 21 Uhr. Ein Tennisclub ist immer offen, am Nachmittag kochst du vielleicht nichts Grosses, aber du musst anwesend sein, denn es gibt Spieler, die nach dem Tennis Kleinigkeiten essen möchten. Wenn das Wetter schlecht ist, kommt niemand, am nächsten Tag scheint die Sonne, und die Plätze sind voll. Dazu gibt es viele Veranstaltungen. Was ich wirklich mag: Man lernt viele Leute aus verschiedenen Bereichen kennen – Banker, Ärzte, Profisportler, Studenten, Senioren. Man tauscht sich aus, lernt voneinander. Dass ich neben dem Kochen auch Menschen begegne, ist wohl das Schönste an meinem Beruf.

Sie haben sogar Roger Federer kennengelernt, richtig?



Herzblutgastronom Fabio Festa freut sich auf seine zweite Saison im Restaurant des Grasshopper Tennisclub.

Ja, als er hier mal einen Werbefilm gedreht hat, durfte ich für ihn kochen. Ich habe drei verschiedene Sorten Sandwiches gemacht – Weizen, Vollkorn und vegan, Federer wollte dann noch etwas Salat und Gazpacho, viel mehr hat er nicht bestellt.

Kennen Sie mittlerweile die meisten Mitglieder?

Zumindest diejenigen, die regelmässig kommen. Mit ihnen ist es wie in einer Familie: Du weisst, was sie bestellen, wie sie es mögen, wie sie ihren Kaffee trinken, welche Weine sie lieben. Du kennst ihre Kinder, siehst sie aufwachsen, bist Teil einer Gemeinschaft. Das schafft eine viel persönlichere Beziehung als in einem gewöhnlichen Restaurant, wo die Gäste kommen, essen, zahlen und gehen. Aber es ist auch schwieriger, weil du ihnen nicht

jeden Tag dieselbe Pasta vorsetzen kannst. Du musst ständig Neues bringen, ohne das Konzept zu ändern. Die Balance zwischen Konstanz und Kreativität ist die grosse Kunst. Und dann ist da noch der sportliche Aspekt ...

Sie meinen die gesunde Küche für Sportler?

Richtig, auch die Kochart ist anders: viel frisches Gemüse, mageres Fleisch, wobei ich mich strikt an saisonale Produkte halte. Wir backen auch verschiedene Brotsorten, darunter Vollkorn- und Reismehlbrot. Nach dem Match wollen viele Spieler nur was Leichtes, einen Salat oder ein Sandwich. Andere feiern Siege, wollen Pasta, Dessert und guten Wein – wobei allgemein weniger Alkohol getrunken wird als anderswo. Ich muss also jeden Tag flexibel sein, das finde

ich schön, es bringt Leben in die Arbeit.

Wie ist es während der NLA-Zeit?

Die Teams sind aus meiner Sicht sehr professionell. Für mich sind sie ehrlich gesagt sehr einfach, oft gibt es Reis oder Quinoa, aber hauptsächlich wollen sie nur Nudeln, meist sogar ohne Sauce oder allenfalls mit ein wenig Gemüse. Fast wie bei den Kindercamps, auch dann gibt es meist nur einfache Pasta (*lacht*).

Was zeichnet Ihre Küche für anspruchsvollere Gäste aus?

Wenn es geht, biete ich frische Nudeln an, die ich mit einer kleinen Gruppe von anderen Restaurants bei einem speziellen Nischenanbieter machen lasse. Manchmal lasse ich auch Ravioli herstellen, deren Füllung ich selbst zube-

reite. Frisches Gemüse beziehe ich von einem Lieferanten aus Mailand, der einmal pro Woche auf Bestellung zu mir kommt. Dann habe ich noch einen Lieferanten aus Egg, der mir Mozzarella bringt. Sicher achte ich auch immer auf saisonale Produkte wie Pilze, Spargeln oder Wild. Wir möchten hier im Club auch mal Trüffeln anbieten.

Sie machen aus dem Tennisclub einen Gourmettempel!

Warum nicht? Ein Tennisrestaurant muss nicht nur Bratwurst und Schnitzel anbieten. Mein Traum ist es – das habe ich auch schon dem Vorstand gesagt –, der erste Schweizer Tennisclub mit Gault-Millau-Punkten zu werden. Aber dafür müssten wir auch eine bestimmte Einrichtung und Gedeck, hochklassigen Service und vor allem das ganze Jahr geöffnet haben. Der Weg dorthin ist weit, aber es ist eine schöne Vorstellung.

Die Ideen gehen Ihnen nicht aus, das spürt man auch bei Ihrem täglichen Angebot.

Es darf eben niemals monoton werden. Neben der kleinen Speisekarte gibt

es bei mir zusätzlich immer sieben bis acht wöchentlich wechselnde Gerichte. Ich probiere gerne Neues aus, aber ohne den Bezug zu meinen Wurzeln zu verlieren. Ich bin Italiener, also ist meine Basis immer mediterran – frische Zutaten, gute Produkte, nichts Kompliziertes. Weniger ist mehr, ein gutes Gericht besteht nicht aus 20 Zutaten, drei oder vier, die perfekt harmonieren, genügen. Einige glauben, gutes Kochen bedeutet, viel zu zeigen, Techniken, Dekoration, Rauch, Schaum ... Für mich ist der Geschmack am wichtigsten. Er soll an etwas erinnern – an die Kindheit, den Sommer, die Familie –, das ist gutes Kochen. Nicht nur, um satt zu machen, sondern um Gefühle zu wecken.

Ist das eine Art persönliche Philosophie?

Auch, aber das Wichtigste ist: Mach etwas mit Leidenschaft, dann spürt das der Kunde. Wenn du lächelst, Spass und Interesse an deiner Arbeit zeigst, überträgt sich das auf die Leute. Und wenn ich sehe, dass ein Gast zufrieden das Lokal verlässt, ist das mein

schönster Lohn. Es gibt mir Kraft und Motivation, denn die Gastronomiebranche erfordert viel Energie. Dafür bekommst du viel zurück – das sage ich auch immer meinem Team. Ohne ein gutes Team funktioniert nichts. In der Küche sind wir wie ein Orchester: Jeder muss seinen Part kennen, sonst herrscht Chaos.

Wie sind Sie als Chef in der Küche?

Ich schreie auf jeden Fall nicht herum, auch nicht in hektischen Momenten. Man kann Autorität ausstrahlen, ohne laut zu werden. Jeder soll respektvoll behandelt werden, sich wohlfühlen und vor allem sagen, wenn er einen schlechten Tag hat – nur dann können die anderen ihm helfen. Ich habe viele Jahre in Küchen gearbeitet, wo der Chef nur gebrüllt hat. Ich weiss, wie unangenehm das ist – du hast Angst, Fehler zu machen, und genau dann passieren sie. Ich will das anders machen.

Interview: Cécile Klotzbach

Bild: Dominic Steinmann ■



**Züri
bewegt
sich**
sportamt.ch



Stadt Zürich
Sportamt

Meinung hat jeder. Fakten nicht.

BILANZ liefert, was wirklich zählt –
sauber recherchiert statt laut behauptet.



Jetzt auf
BILANZ.ch

BILANZ

Savoir-boire



Savoir-vivre

Ihr perfekter Match für exklusiven Weingenuss.

Vom erstklassigen Bordeaux
bis zu Bio- und biodynamischen Weinen
und prickelnden Champagnern:
eine saftige Vielfalt für jedes Budget.
Mit persönlicher Beratung und
Degustationspaket zum perfekten Tropfen
für jeden Anlass.

Jetzt Weinkorb füllen



vins-boitel.ch



IN UNS FLIESST
SCHOKOLADE

Sprüngli

Schweizer Schokoladentradition seit 1836

spruengli.ch

Wenn Alter keine Rolle spielt...

Jack Eugster – GC-Physiotherapeut

Er zählt zu den zahlreichen Traditionen, die den Grasshopper Club auszeichnen, und gilt inzwischen als fester Bestandteil des Vereins: Jack Eugster. Seit vier Jahrzehnten kümmert sich der erfahrene Masseur um das gesundheitliche Wohl der NLA-Teams.

«Mein Jahrgang muss dann nicht im Artikel erwähnt sein», sagt Jack Eugster augenzwinkernd. Dabei: Wer ihn kennt, weiss eh, dass der Meister der Massage seit einer gefühlten Ewigkeit auf der Kartaus knetet. Seit rund 40 Jahren steht er GC-Spietzenspielern in den NLA-Wochen rund um die Uhr zur Verfügung.

Ausdauer hat Jack Eugster auch anderswo bewiesen: 46 Jahre führte der gelernte Chemieingenieur an der Eidgenössischen Anstalt für Wasserversorgung, Abwasserreinigung und Gewässerschutz das Labor. Ebenfalls seit 46 Jahren massiert er im Sportcenter Schumacher, und seit 1982 ist der frühere Speerwerfer auch im Eishockey beschäftigt – zunächst als Junioren-Konditionstrainer, dann beim Schweizer Eishockeyverband, wo er 20 Jahre lang als Masseur der A-Nati diente. Heute betreut er als Delegationsleiter rund 30 Tage im Jahr die U16-Nati. «Ich bin gerne mit den Jungen unterwegs, so bleibt man selbst auch jung», sagt er.

Die gute Seele fürs Team

«Alter» ist für Eugster, der nebenher noch Fronarbeit leistet – Frau und Tochter leiten in Dübendorf eine Montessori-Schule, wo er freitagabends putzen geht –, eben nur ein Wort. «Wichtig ist, wie man sich fühlt. Und ja, ich bin noch ziemlich gut dran.» Gesundheit ist halt sein Metier. Eugster trinkt nicht, raucht nicht, die körperliche Arbeit hat auch seinen eigenen Körper gestählt. Für seine Firma MedCoach führt er Sportlerbetreuungs-

kurse durch, in denen er sein Wissen über Massagen, Stretching, Taping, Muskellänge-Tests und Sporternährung weitergibt.

Von diesem Wissen profitieren auch die Grasshopper. Beim NLA-Jahreshighlight steht Eugster an Trainingstagen, Heim- und Auswärtsspielen für rund zwei bis vier Behandlungen täglich zur Verfügung. Und neben dem Massage-tisch dient er auch als Lieferant der nötigen Drinks und Riegel für Energie und Regeneration, für die er mit verfügbaren Sponsorengeldern jongliert. «Ich bin wohl eine Art gute Seele fürs Teams», sagt Eugster, der mit den Jahren eine Vertrauensperson für viele geworden ist. «Ich fühle mich mit allen Jungs stark verbunden und merke schnell, wenn jemandem irgendwo der Schuh drückt.» Abwerbungsversuche anderer NLA-Vereine hat er stets abgelehnt. «GC ist eine Herzensangelegenheit.»

Tapen empfohlen

Privates, das ihm im Massageraum erzählt wird, gibt er nicht weiter. Über Medizinisches hingegen spricht er gern. So stellt der erfahrene Physio fest, dass die Athleten generell viel zu verspannt sind. «In meinen Augen dehnen sie alle zu wenig. Dabei ist Stretching eines vom Wichtigsten, um Verletzungen und Zwangspausen vorzubeugen.» Auch verstehe er nicht, warum nicht alle Tenniscracks mit gestützten Fussgelenken spielen. «Zumindest ein Tape würde ich auf jedem Belag empfehlen.»

Weiter gehe die Flüssigkeitszufuhr häufig vergessen. «Wer während der Matches viel schwitzt, verliert an Leistung», warnt Eugster, der anrät, neben Wasser auch hypotonische, also verdünnte, isotonische Drinks mit weniger Salzgehalt zu trinken. «Der Körper nimmt leicht gesüsste Getränke besser auf.» Apropos süss: Seine Riegel und Liquid Energy beinhalten sechs Zuckerarten, die sich langsam im Körper abbauen. «Mit Traubenzucker fällt alle Energie schnell wieder in sich zusammen.»

Seine eigene Energie hat Jack Eugster im Alter nicht eingebüsst. Er wird sie auch dieses Jahr wieder für GC einsetzen.

Text: Cécile Klotzbach

Bild: Dominic Steinmann





Strahlt vor Freude: Sophia Zwahlen.

Beliebter, heisser und süsser

Juniorencamp 2025

In der wärmsten Augustwoche des Jahres jagen und jauchzen mehr als 60 Kids über die Kartausanlage. Ferienzeit gleich Sommercamp-Zeit – und die Beliebtheit für diese top-organisierte Talentschmiede scheint nicht einmal bei der Bruthitze 2025 zu schmelzen.

Es ist kurz vor halb zehn, als die meisten Kinder mit ihrem Equipment bereitstehen. Schon in den Morgenstunden hängt die Hitze über der Kartaus, das Thermometer klettert Richtung 30 Grad – Tendenz steigend. Doch die jungen Talente lassen sich davon nicht beeindrucken. Sommer bedeutet für sie Campzeit. Fünf Tage Vollgas – neue Freundschaften, rote Wangen, grosse Sprünge.

Steigend ist auch die Teilnehmerzahl. Dieses Jahr sind es 23 Piccoli – die Jüngsten bis acht Jahre – und 38 Juniorinnen und Junioren im Teenageralter, die von einem beeindruckend grossen Team im Zaum gehalten werden. Angeführt von Chefcoach Marco Wäger und der Piccoli-Chefin Annette Gruber, sorgen insgesamt 17 Trainer – darunter Clubmitglieder, Studentinnen und ambitionierte Nachwuchsspieler – für Ruhe und Struktur.

Ein Gewinn für Kids und Trainer

J+S-geprüfte Lehrpersonen werden subventioniert, das soll auch die anderen motivieren, die J+S-Ausbildung zu absolvieren. Denn solche Einsätze in Camps seien laut den Head Coaches für alle Helfer ein Gewinn: «Sie können damit auch ihr eigenes Spiel besser verstehen lernen», sagt Gruber.

Die Kinder und Jugendlichen lernen indes ganzheitlichen Spass am Sport: Ins Tennistraining integriert werden Technik, Spielsituationen, Übungen an Ballmaschine und -wand. Konditionseinheiten und ein Geschicklichkeitspar-

cours gehören ebenso zum Programm wie polysportive Action bei Badminton, Unihockey, Street-, Tisch- oder Beachtennis. Und ja, Dehnen muss auch sein: spielerisch bei den Kleinen, spezifischer bei den Grösseren, die teilweise schon sehr ambitioniert sind. Bei gewissen Junioren sehen die Trainer äusserst vielversprechende Ansätze. «Rund sechs Jugendliche könnten dereinst N-Niveau erreichen», prognostiziert Marco Wäger.

Ein Bub mit XXL-Tasche

Mindestens so wichtig sind in der brutal heissen Campwoche 2025 aber auch die Pausen. Neben der Kopfbedeckung braucht es regelmässige Erholung im Schatten – und viel Wasser oder auch mal isotonische Getränke. «Keine Coca-Cola», betont Annette Gruber lächelnd und erzählt von einem vorbildlichen, wenn auch etwas übermotivierten neunjährigen Buben, der mit einer riesigen Tasche aufs Gelände kam, die er kaum schleppen konnte. «Er hatte etwa zehn aufgefüllte Wasserflaschen dabei – dabei reicht ja eine, die er im Club immer wieder nachfüllen kann.»

Auch ein Verbandskasten und die obligatorische Sonnencreme stehen gratis zur Verfügung. Nottfälle, für die alle Kids die Telefonnummern ihrer Eltern dabeihaben müssen, gibt es zum Glück aber trotz Hitze keine. «Ausser manchmal Heimweh bei den Kleinsten», so Gruber, «das ist Standard.» Aber die grosse Mehrheit strahlt und lacht um die Wette. Das Beliebtheits-

ranking der Campteilnehmer? Das Tennisspiel liegt klar auf Platz 1! Kondition? «Nur wenn's denn sein muss. Aber wir denken, die Abwechslung macht den Erfolg aus», sagt Wäger.

Der Zuckerclinch

Für Abwechslung sorgt auch das Gastromomieteam um Fabio Festa, das bemüht ist, die vielen hungrigen Mäuler mit möglichst feiner, aber auch gesunder Kost zu stopfen. Natürlich gibt es in dieser Sommerwoche Pasta in allen Variationen. Ein Dauerthema bleibt aber der Umgang mit Süssigkeiten. Der Snackkiosk, wo Süssgetränke und Schokoriegel locken, ist in den Pausen heiss begehrt. Zu heiss, finden die Campleiter. Mal ein Glace bei 35 Grad – das liege drin. «Aber grundsätzlich verzichten wir im Camp bewusst auf Zucker, um zu vermitteln, dass Energie nicht von Süssem kommen muss.»

Künftig will man das leidige Thema deshalb noch strenger handhaben. Mehr Früchte bereitzustellen wäre eine Option, keine Schokoriegel mehr anzubieten, eine andere. «Den Kiosk ganz zu verbieten, würde im Zweifel dem Gastronomen schaden. Zudem liegt die Verantwortung ja eigentlich bei den Eltern», sieht sich Marco Wäger im Clinch. Annette Gruber schlägt noch eine andere Lösung vor: «Cash only. Und jedes Kind soll nicht mehr als einen Fünfliber dabeihaben.»

Viel Schweiss, grosse Begeisterung

Trotz Zuckerclinch: Das Sommercamp ist auch dieses Mal ein grosser Erfolg –

sportlich, organisatorisch und menschlich. Gegen 15 Uhr trudeln die Mütter und Väter ein, um ihre verschwitzten, aber glücklichen Tennistalente wieder einzusammeln. Ob zuckersüss, schokoladenfrei oder gluschtig nach Erfolg: Ihre Kids haben Biss. Und der Grasshopper Club darf sich über eine Generation freuen, die definitiv Lust hat auf Tennis.

Text: Cécile Klotzbach

Bilder: Dominic Steinmann



Volle Konzentration bei Camille Gentinetta.



Balltalent Nelio Sieger.



Die Kleinen lernen von den Grösseren:
Nelio Sieger (l.) tauscht sich mit Alessia Hauser aus.



Victoria Egloff bei der Übung «Menschliche Stoppuhr».



Das «Wall Seat»- Oberschenkeltraining» sorgt für gute Laune und Gruppendynamik.



Ebenso wichtig wie das Training:
Snackpausen und viel trinken!



Spassvogel Julian Meili.



Die polysportive Abwechslung im Camp gefällt den Kids besonders.

LEISTUNGSFÄHIG BLEIBEN – IM SPORT UND IM ALLTAG

Warum Regeneration entscheidend ist und wie man sie gezielt trainiert

Regelmässige Bewegung – ob Tennis, Fitness oder ein aktiver Alltag – ist eine der wichtigsten Grundlagen für Gesundheit und Lebensqualität. Gleichzeitig zeigt sich in der Praxis immer wieder: Viele Menschen trainieren konsequent, Regeneration hingegen bleibt oft unstrukturiert. Dabei entscheidet gerade sie darüber, wie belastbar, energiegeladener und fokussierter wir langfristig bleiben.

Bei der AYUN Longevity Clinic verfolgen wir den Ansatz: Regeneration ist kein passiver Zustand, sondern ein bewusst gestaltbarer Bestandteil von Leistungsfähigkeit und Gesundheit. Moderne Sportwissenschaft und Medizin ermöglichen es heute, Regeneration gezielt zu unterstützen.

Regeneration braucht mehr als Erholung allein

Aus sportwissenschaftlicher Sicht ist klar: Bessere Leistungsfähigkeit entsteht durch das zirkuläre Zusammenspiel von Beanspruchung, Erholung und Überkompensation. Wird Regeneration vernachlässigt, kommt es unabhängig vom sportlichen Niveau zu Leistungsabfall, erhöhter Ermüdung oder langfristigen Beschwerden.

Gerade bei einem aktiven/hektischen Lebensstil – sei es durch Sport, Beruf oder beides – wird Regeneration zum entscheidenden Faktor für nachhaltige Belastbarkeit.

Unsere Mission bei AYUN ist es, Regeneration planbar, messbar und wirksam in den Alltag zu integrieren. Dafür kombinieren wir sportwissenschaftliche Erkenntnisse mit modernen Therapieformen, die gezielt dort ansetzen, wo Leistungsfähigkeit entsteht – im Stoffwechsel, im Nervensystem und in der zellulären Energieproduktion.

Gezielte Behandlungen als Teil moderner Regeneration

AYUN bietet eine Reihe von medizinisch fundierten Behandlungen, die gezielt auf Regeneration, Energie und Belastbarkeit ausgerichtet sind. Eine davon ist die Intervall-Hypoxie-Hyperoxie-Therapie

IHHT – Energie dort verbessern, wo sie entsteht

Die Intervall-Hypoxie-Hyperoxie-Therapie (IHHT) ist ein kontrolliertes Atemtraining mit wechselnden Sauerstoffkonzentrationen. Der dabei gesetzte Sauerstoffreiz ähnelt jenem eines Aufenthalts in der Höhe, wie man ihn aus dem Höhentherapie oder aus den Bergen kennt.

Auf diese Weise kann die Energieproduktion in den Zellen effizienter gestaltet werden.

In der Praxis kann das zu:

- besserer Grundaushalter
- schnellerer Erholung nach Belastung
- höherer Stress- und Belastungstoleranz

führen – ohne zusätzliche mechanische Beanspruchung.

IHHT eignet sich deshalb sowohl für sportlich aktive Menschen als auch für Personen mit hoher Alltagsbelastung.

Regeneration als feste Struktur

Viele Menschen regenerieren punktuell – wenn Zeit bleibt oder Beschwerden auftreten. Wichtig ist aber, dass man für sich selbst bewusst Zeit einplant, so wie man es auch für andere Termine tut. AYUN bietet mit ihrer Regeneration Membership die nötige Flexibilität, damit man sich die Zeit nehmen kann, die man braucht – sodass Regeneration zu einem festen Bestandteil der täglichen Routine wird.

Sie ermöglicht einen strukturierten Zugang zu evidenzbasierten Regenerationsanwendungen wie Cryotherapy, Contrast Therapy, Infrared und Red Light.

Der Ansatz dahinter ist bewusst präventiv: Regeneration soll kontinuierlich und planbar in den Alltag integriert werden – nicht als Wellness-Trend, sondern als langfristige Gesundheitsstrategie.

Ganzheitlich gedacht

Ergänzend zu Treatments bietet AYUN medizinisch fundierte Check-ups, um Belastbarkeit, Regeneration und Stoffwechsel objektiv zu erfassen. Diese Daten bilden die Grundlage für individuelle Empfehlungen, unabhängig davon, ob jemand ambitioniert trainiert oder einfach gesund und leistungsfähig bleiben möchte.

Langfristig leistungsfähig bleiben

Wer langfristig gesund und leistungsfähig bleiben will – im Sport wie im Alltag – braucht mehr als Training allein. Entscheidend ist, wie der Körper mit Belastung und Stress umgeht. Gezielte Regeneration und bewusst eingeplante Zeit für sich ermöglichen nicht nur physische, sondern auch psychische Erholung von körperlichen und kognitiven Belastungen.

“

“Viele Menschen trainieren regelmässig – aber Regeneration wird selten bewusst geplant. Genau hier liegt enormes Potenzial für langfristige Gesundheit.”



Manuel Burger

Leiter Sportwissenschaft bei AYUN

Ganz grosses Tennis.



**AWAKE Mate – mit Energie
für den Tennis-Nachwuchs der
Grasshopper Tennis Sektion.**





Jazz-Brunch

Ein gesellschaftliches Sommerhighlight im GC Tennis bleibt der beliebte Jazz-Brunch. Auch vergangene Saison besuchten wieder knapp 120 Mitglieder – bei erfreulicher Durchmischung aller Generationen – die gepflegte Kartausanlage, die einen perfekten Rahmen für solche stimmigen Anlässe bietet.

Und es stimmte in der Tat alles: vom besten Wetter bis hin zu feinsten Spezialitäten von Fabio Festa und natürlich hochklassiger musikalischer Begleitung des renommierten Andy Harder Quartett, das von Vollblutmusiker und Sänger Malcom Green unterstützt wurde.

Bilder: Markus Forte



Präsident Martin Künzli eröffnet den Jazz-Bruch.



WALO

Winner.

WALO Bodenbeläge
Qualität trifft auf Ästhetik.

Besuchen Sie einen unserer Showrooms:
Dietikon | Ebikon | Frenkendorf | Bern | Zizers | Goldach | Eclépens | Taverne

walo.ch/bodenbelaege



Neuer Platzwart: Walti Schäfer übergibt an Nico Rindlisbacher

Seit 2014 kümmert sich Walti Schäfer mit Herz und Seele darum, dass wir die schönste Tennisanlage der Schweiz mit tadellosen Plätzen und einem wunderbaren Clubhaus haben. In diesem Sommer wird er nun pensioniert – aber für passende Nachfolge ist gesorgt.

Nico Rindlisbacher startete im Februar auf der Kartaus und wird seitdem von Walti in die Geheimnisse unserer Anlage eingeweiht. Er verfügt über eine eidgenössisch anerkannte Ausbildung als Fachmann Betriebsunterhalt und berufliche Erfahrung als Tennisplatzwart und Greenkeeper eines Golfclubs. Unterstützt wird er dabei von Marcel Stutz.

Der Vorstand heisst Nico Rindlisbacher und Marcel Stutz in der Tennis Sektion herzlich willkommen und ist überzeugt, dass sie wertvolle Dienste auf hohem Niveau leisten werden. Walti Schäfer werden wir am 26. September gebührend verabschieden.

Text und Bild: Stephanie von Senger



Bild: Dominic Steinmann

Nachruf auf Uli Albers

Am 9. Januar 2026 nahm eine grosse Trauergemeinde an der Abschiedsfeier für Uli Albers in der Kirche St. Peter in Zürich teil, darunter viele Mitglieder von GC Tennis. Uli Albers, geboren am 25. Oktober 1928, verstarb am 5. Dezember 2025.

Neben seiner anspruchsvollen beruflichen Tätigkeit als Leiter der Schoeller & Co., später Albers & Co., hat sich der Verstorbene auch intensiv für den Grasshopper Club Zürich, insbesondere dessen Sektion Tennis, engagiert. Nach dem unerwarteten Tod des damaligen Präsidenten Thedy Wydler im Jahr 1981 übernahm Uli Albers spontan dessen Nachfolge. Der Club verdankt der Familie Albers insbesondere die grossartige Anlage an der Kartausstrasse 11 im Zürcher Seefeld. Dieses wunderschöne Anwesen wurde zur nachhaltigen Absicherung aus der Wohnzone ausgegliedert und ins Eigentum der Kartaus AG überführt.

Uli Albers war ein begeisterter Tennisspieler. Bis ins hohe Alter übte er dieses ihm lieb gewordene Hobby im weissen Tennistenue mit langen Hosen aus. Mit Leib und Seele tief verbunden mit unserer Sektion, unterstützte er über viele Jahre finanziell den Spitzensport mit unseren NLA-Mannschaften der Damen und Herren. Er interessierte sich auch stets für die Entwicklung und Ziele des Vereins. So lud er mich gelegentlich zum Mittagessen ein und liess sich aus erster Hand über die Tagesgeschäfte informieren. Er schien zufrieden zu sein mit «seiner» Sektion.

Mit Uli Albers verlieren wir eine überaus angesehene und allseits geschätzte Persönlichkeit. Er war ein Gentleman durch und durch und damit auch ein Vorbild für viele Generationen. Sein Wort hatte Gewicht, und er hinterlässt eine grosse und schmerzliche Lücke. Wir werden ihn in ehrender Erinnerung behalten.

Martin Künzli, Präsident Sektion Tennis, Grasshopper Club Zürich

«Ich bin Koch
aus Leidenschaft
und will Applaus
für die Qualität
meiner Speisen.»

HUGENTOBLER
Schweizer Kochsysteme

Planer und Gastroküchenausrüster der GC Tennis Sektion – www.hugentobler.ch

stekon
ideen-schreinerei

Eschenbach SG
055 286 22 00
www.stekon.ch

mit leidenschaft
am werk – seit 1981

Möbel
Innenausbau
Sicherheit



SCHAUB
Malen · Spritzen · Gipsen

044 381 33 33 • schaub-zh.ch

MÄNNAG

Hoch- und Tiefbau AG Männedorf

Wenn Entscheidungen
schwerfallen, bringen wir
Klarheit rein.



Gratis Immobilien-
bewertung

Vertrauen Sie uns beim Verkaufen
und Vermieten Ihrer Immobilie.

044 910 77 33
verkauf@ginesta.ch



Ginesta
Immobilien



**Wirbelsäulen &
Schmerz Clinic**

Seit 2005

Rückenbeschwerden? Ihre Spezialisten in Zürich

■ Wirbelsäulenchirurgie ■ Schmerztherapie ■ Diagnostik und Beratung

Dr. med. Markus Rühli
Dr. med. Cyrill Dennler
Dr. med. Jürgen Klasen
Dr. med. Monika Jaquenod
Dr. med. Jilali Rhiati
Dr. med. Armin Aeschbach

Wirbelsäulen- und Schmerz Clinic
Klinik Hirslanden
Witellikerstrasse 40
CH-8032 Zürich
+41 44 387 3740
www.wirbelschmerz.ch



GCK Lions brunchen bei GC Tennis

Ende August kam es wieder einmal zu einem Sektorenübergreifenden Highlight: Der «Montag Club – Puck d'Or», Gönnerverein des Nachwuchses der GCK Lions, besuchte unsere schöne Tennisanlage an der Kartaus – mit dem gesamten Team der GCK Lions, das letzte Saison sensationell in den Cupfinal vorgestossen war.



Oben v.l.n.r.: «Montag Club – Puck d'Or»-Präsident Sebastian Steneck mit den GCK Lions Patrick Hager (Sportchef), Peter Andersson (Cheftrainer), Mark Bastl (Assistentztrainer) und Jan Neuenschwander (Captain).

Unten v.l.n.r.: Die Spieler Timo Bünzli, Yannik Ponzetto und Noah Greuter geniessen das reichhaltige Buffet.



Game, Set, Muscle – die neue Stärke im Tennissport

Heute ist Krafttraining ein fester Bestandteil des professionellen Tennistrainings. Gezielt werden Muskelgruppen trainiert, die für Rumpfstabilität, Beinarbeit und Aufschlag entscheidend sind – im Profi- wie auch im Amateurbereich. Das war nicht immer so.

Als ich 1978 mit zwölf Jahren ins Schweizer Junioren-Nationalkader aufgenommen wurde, spielte ich an vier Tagen pro Woche rund zwei Stunden Tennis, ging einmal pro Woche zwölf Kilometer joggen, machte Intervalltraining und ab und zu Beweglichkeitsübungen. Ich war fit wie ein Turnschuh, und es machte mir Spass, jeweils am Wochenende mein Können an Turnieren zu messen.

Mein persönlicher Trainingsschwerpunkt lag eindeutig auf Technik und Ausdauer. Die Muskeln wurden nebenher geformt. Im jährlichen Konditionstest im Nationalen Sportzentrum Magglingen

war Muskelkraft zwar ein Thema, aber nur im Sinne einer Überprüfung des Ist-Zustandes. Ein gezieltes Training wurde diesbezüglich nicht empfohlen. Der Test bestand aus Messungen der Anzahl von Rumpfbeugen und Liegestützen pro Zeiteinheit sowie einem Ausdauerrennen.

Gezieltes Krafttraining war kein Thema

Bei den Rumpfbeugen hielt mich eine Kollegin an den Füßen fest, und nach jeder Beuge knallte mein Oberkörper unsanft auf den Boden. Ich schaffte etwa eine Beuge pro Sekunde, worauf ich angesichts meiner Ungewöhnlichkeit ziemlich stolz war. Mir war damals aber

nicht bewusst, wie schlecht diese Übung für meinen Rücken war.

Gezieltes, regelmässiges Krafttraining war zu jener Zeit mutmasslich kein Thema, weil Fachpersonen in den 1970er Jahren befürchteten, der Muskelaufbau im Kraftraum schränke die Beweglichkeit und Ausdauer ein und vermindere das Spielgefühl. Die heutzutage etablierte Trainingsform Pilates beispielsweise war lediglich unter Tänzerinnen und Tänzern populär.

In den 1980er Jahren kamen Schläger mit neuen Materialien und grösserer Schlagfläche auf den Markt, die eine



Potenzierung der Ballgeschwindigkeit und des Spins ermöglichten. Tennis wurde entsprechend athletischer, die Spieler und Spielerinnen waren aber oft überbelastet – nicht zuletzt, weil die Anpassung der Technik an das neue Material nicht parallel zu bewerkstelligen war.

Eleganz ging vor Muskelkraft

Zeitgleich begannen Sportwissenschaftler, die Vorteile von Krafttraining für verschiedene Sportarten zu erforschen. In diesen Jahren strebten einige meiner Kaderkolleginnen eine Profikarriere an und begannen mit der Stärkung ihrer Muskeln. Ich hingegen entschied mich fürs Gymnasium und trainierte weiter wie gehabt. Meine Eltern fanden sichtbar aufgebaute Muskeln, gerade für eine junge Frau, nicht erstrebenswert, sie befürchteten, es könnte unelegant wirken. Ich blieb also weiterhin dem Krafraum fern, schliesslich war ich nur eine Amateursportlerin. Die Belastungen des einseitigen, arrhythmischen Tennissports, der von ständigen Stop-and-go-Bewegungen geprägt ist, fuhr mir jedoch im wahrsten Sinne des Wortes in die Knochen.

Mit dem aufkommenden Fitnessboom in den 1990er Jahren wurde der Kraftaufbau in das Tennistraining integriert, und die Stars dieser Zeit repräsentierten körperliche Stärke für das moderne Tennis. Man hatte verstanden, wie wichtig der Muskelaufbau für die Verletzungsprävention, Verbesserung der Schlagkraft und Stabilität sowie für die möglichst lange Ausübung des Sports ist. Und auch Amateursportlerinnen wurde das zunehmend bewusst.

Als meine Kinder mit dem Tennissport begannen, freute es mich, dass ihre Trainer ab einem gewissen Alter grossen Wert auf die Kräftigung der Muskeln legten. Neben Koordinationsübungen waren Übungen mit Thera-Bändern und dem eigenen Körpergewicht sowie Beweglichkeitsübungen integraler Bestandteil einer Trainingseinheit. Ihre Trainer pochten auf Aufwärmen vor dem Spiel und Dehnen danach.

Nie zu spät für die Einsicht

Dass sich Tennis im Seniorenalter grundsätzlich gesundheitsfördernd auswirkt und es die Lebensspanne verlängert, ist hinreichend belegt.

Trotzdem sind körperliche Risiken wie Gelenkverschleiss (Arthrose) oder Überlastungsschäden (Tennisellbogen, Schulterprobleme) nicht zu unterschätzen. Zur Risikominderung kann auch im fortgeschrittenen Alter die Technik optimiert und durch gezieltes Krafttraining der Gelenkverschleiss verhindert oder zumindest verzögert werden.

Ich jedenfalls kam zur Einsicht, dass es nie zu spät ist: Um Verletzungen bei der Ausübung meines geliebten Tennissports vorzubeugen, absolviere ich auch heute, mit rund 60 Jahren, regelmässig ein aufbauendes Krafttraining, mache fleissig Dehnübungen und wärme mich vor dem Spiel meistens auf. Dadurch hoffe ich, noch viele Jahre dem gelben Filzball hinterherlaufen und ihn mit mehr oder weniger Präzision über das Netz spielen zu können. Denn es gibt nichts Schöneres, als das Gegenüber spielerisch zu überlisten – oder im nächsten Spielzug zurückzuschlagen!

Text und Bilder: Chantal Coens

Umstritten und teuer, aber durchaus gelungen

Seit letztem Sommer thront es rechts über den Tribünen des Centre Court der Anlage, gleich neben dem immergrünen «GC»-Kunstwerk im Garten. Komfortable Treppenstufen führen zu dem lauschigen, naturnahen Plätzchen auf ordentlich geharkten Kieselsteinen, mit Teakholzmöbeln und Sonnenschirm. Es lädt zum Verweilen mit atemberaubender Aussicht ein. Wahrhaftig atemberaubend ist allerdings auch der Zweck der

kleinen Oase: Sie wurde in erster Linie für GC-Raucher geschaffen.

Um den Qualm rund um Restaurant, Terrasse und Sportstätten zu reduzieren – und somit auch die Beschwerden der rauchfreien Community –, hat Anlagenchef Norbert Grimm entscheiden, ein *Séparée* für Genussraucher zu gestalten. «Die exklusivste Raucherzone der Schweiz», nennt er das um-

stritten kostspielige Projekt für Minderheiten augenzwinkernd. «Auf der Kartaus wird eben niemand diskriminiert oder ins Abseits gestellt.»

Viele Raucher gibt es im Club wahrlich nicht mehr, dazu steigen immer mehr auf weniger störende Dampfgeräte um. Und tatsächlich brauchte die neue Sitzgruppe etwas Anlaufzeit, bis sie sich durchsetzen konnte. Im Verlaufe des letzten Sommers wurde sie jedoch immer reger frequentiert und als Garant für Geselligkeit mit Überblick entdeckt. Während der NLA-Wochen sei sie gar der begehrteste Platz auf der Anlage gewesen, sagen Beobachter – auch für Nichtraucher.

Die Raucherecke. Polarisierend, diskussionsanregend und gerade darum nicht selten beliebter sozialer Treffpunkt. Bei GC sind wir uns einig: Nicht rauchen ist besser und gesünder. Aber wenn's denn sein muss, dann bitte schön in genuss- und stilvoller Atmosphäre.

Text und Bild: Cécile Klotzbach



Die integrale Nachwuchsförderung ermöglichen:

Sponsor Platin	Albers Gruppe · BNP Paribas Bank
Sponsoren Gold	Emil Frey AG · GC Tennis Sektion Couvert · Meili Unternehmungen · Swiss Life AG
Sponsoren Silber	AWAKE Mate · Aquila Weiss & Company · Ayun · Birrer Sportgeschäft · Confiserie Sprüngli AG Ginesta Immobilien AG · HEAD Switzerland · Human Professional Personalberatung AG Klinik Hirslanden · Maerki Baumann & Co. AG · Mercedes Benz Automobil AG · Rahn & Bodmer Ringier · Schulthess Klinik · Vins Boitel · WALDE Immobilien AG · Walo Bertschinger AG
Sponsoren Bronze	Hugentobler Schweizer Kochsysteme AG · Männag Hoch- und Tiefbau AG · Schaub Maler AG Sorell Hotel Zürichberg · Stekon AG · Stadt Zürich Sportamt

und zahlreiche private Supporter

Wir danken für die grosszügige Unterstützung!



Meili Selection

HOTELS

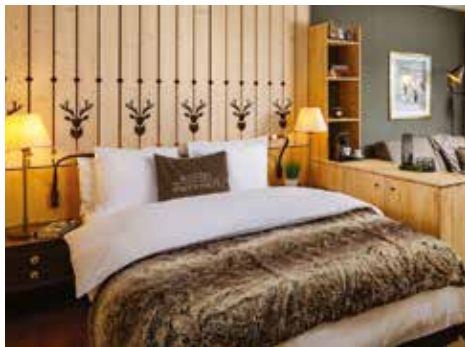
“ Meili Selection vereint zentral gelegene Hotels am Puls des Geschehens. Unsere sieben Häuser stehen an zwei unserer Lieblingsorte und besitzen ihre ganz eigenen Geschichten.

AMBASSADOR

HOTEL ZÜRICH



SMALL
LUXURY
HOTELS
OF THE WORLD



KLOSTERS PIZ BUIN



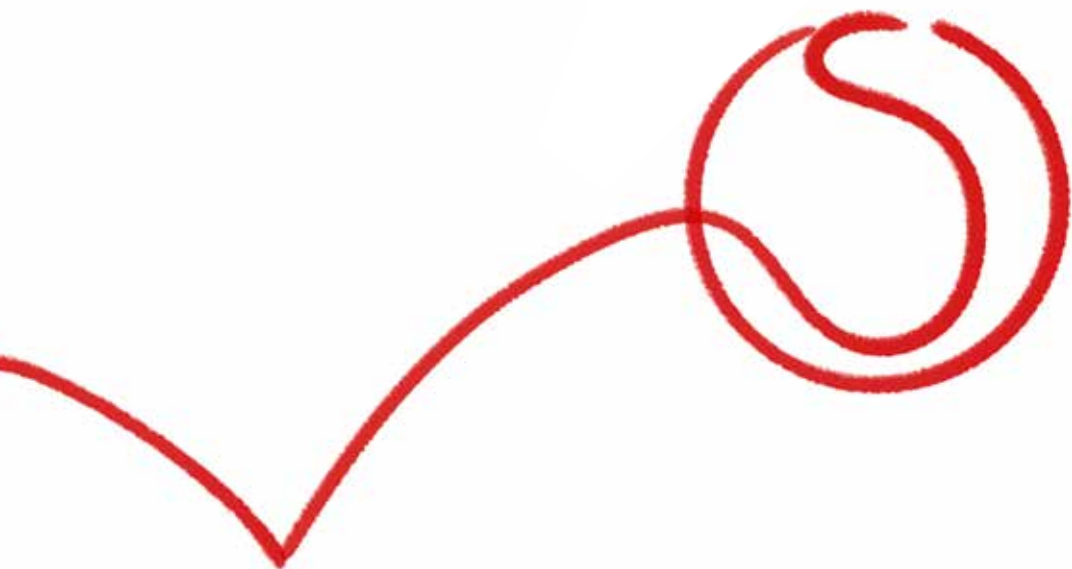
Ambassador Hotel
Falkenstrasse 6
8008 Zürich

+41 44 258 98 98
welcome@ambassadorhotel.ch
ambassadorhotel.ch

Hotel Piz Buin
Alte Bahnhofstr. 1
7250 Klosters

+41 81 423 33 33
info@pizbuin-klosters.ch
pizbuin-klosters.ch

meili-selection.ch



Ass oder Anfänger?

Wir unterstützen sportliches Engagement
und alle, die eine eingespielte Vorsorge- und
Finanzberatung schätzen.

**Selbstbestimmt Ziele setzen.
Selbstbestimmt leben.**



SwissLife