



Center Court 2019



Das Club-Magazin
des TCR



Mit weniger sollten Sie nicht zufrieden sein...

AbrechnungService von Hecon. Zertifizierte Messdienst Qualität.



Hecon Abrechnungssysteme GmbH
Maierackerstr. 13 • 72108 Rottenburg
☎ 07472 / 9632-0



Wasser



Wärme



Messen



Abrechnen

www.hecon.de

Liebe TCR-Mitglieder,



Ihr haltet die zweite Ausgabe unseres Clubmagazins CenterCourt in Händen. Nach dem positiven Feedback auf unsere Erstausgabe, haben wir uns mit viel Freude an die Gestaltung der zweiten Auflage gemacht. Wir haben wieder viele interessante Berichte und schöne Schnappschüsse zusammengetragen. Berichte über unsere Veranstaltungen, unsere Mannschaften, ein Spezial zum Thema Seniorentennis, sowie eine Witze- und Rätselseite mit Gewinnchance finden sich in dieser Ausgabe. Wir wünschen viel Freude beim Schmökern.

Aus Sicht des DTB liegt ein überaus erfolgreiches Jahr für den Tennissport hinter uns. Nach über 20 Jahren konnte Tennisdeutschland mit Angelique Kerber wieder eine Wimbledon Siegerin feiern. Und auch bei den Herren gab es Anlass zum Jubel. Alex Zverev krönte eine sensationelle Saison (die meisten Einzelsiege aller Spieler auf der Tour) mit dem Gewinn des Weltmeistertitels.

Aus Sicht des TC Rottenburg blicken auch wir mit überwiegend positiven Gefühlen auf das zurückliegende Jahr. Sage und schreibe 42 neue Mitglieder durften wir im Verein begrüßen. Das war ein großer Schritt in die richtige Richtung. Aber weiterhin gilt es für uns alle, Werbung für unseren schönen Sport zu machen. Ebenfalls sind wir alle aufgerufen dafür zu sorgen, dass sich die neuen Gesichter bei uns auch wohlfühlen und in passende Spiel- und Trainingsgruppen integriert werden können.

Sportliche Highlights in 2018 waren der Aufstieg der Junioren in die Verbandsliga, sowie die Aufstiege der Herren 2 und der Herren 50.

Besonders zu erwähnen ist aus unserer Sicht auch die große Bereitschaft der Mannschaften sich gegenseitig bei Bedarf zu unterstützen. So kam es in fast allen Senioren-Mannschaften zum Einsatz von Ersatzspielern, was die eine oder andere Begegnung maßgeblich positiv beeinflusst hat. Herzlichen Dank an die betreffenden Spieler, das ist gelebter Teamgeist.

Abschließend habe ich noch eine ganz große Bitte: Viele unserer Aktivitäten, sowie auch die Erstellung dieses informativen Clubmagazins sind nur finanzierbar, weil es Unternehmen gibt, die uns mit Ihrer Werbung unterstützen. Es liegt an uns allen, unseren Partnern zu zeigen, dass dieses Engagement keine Einbahnstraße ist. Bitte berücksichtigen Sie unsere Sponsoren und Werbepartner bei Ihren Einkäufen und Empfehlungen. Herzlichen Dank!

Mit sportlichem Gruß
Jochen Friedrich

TC Rottenburg
Vorstandssprecher

Impressum

Postanschrift:

Tennisclub Rottenburg e.V.
Schadenweiler 125
72108 Rottenburg
Telefon: 07472 /7878
Email: info@tc-rottenburg.de

Verantwortlich im Sinne der Presse:

Der Vorstand durch seinen Sprecher
Jochen Friedrich

Redaktion (Text und Bild):

Markus Gärtner, Günter Maier

Layout/Gestaltung:

Stefanie Huber
Finkenweg 26/2
72654 Neckartenzlingen
www.huber-stefanie.de



Inhalt

DER VEREIN

Kurzportrait	5
--------------------	---

MANNSCHAFTSBERICHTE

Damen	10
Herren 1 und 2	11
Junioren 1	13
Herren 40/1 und 40/2	14
Damen 40/1 und 40/2	16
Herren 50 und 60	18

Bericht des Trainers und Breitensportworts	19
Trainingslager	22
Kids-Cup U12	23
Mädchen	24
21. S-Cup	25
Nachwuchs-Training	26
Getränkeautomat-Story	32

DER BREITENSPORT

Freizeit Damen	33
Hobby Herren 1 und 2	34
Seniorenport	39
Montag- und Mittwoch-Senioren	40
Senioren unverwüstlich	41
Ü-80 Rangliste	42

Ansprechpartner im TCR	47
Rätsel Spaß	48
Aufnahmeantrag	50



Kurzportrait

Familienfreundlicher Club mit langer Tradition

Der Tennisclub Rottenburg wurde bereits im Jahr 1926 gegründet. In den 70er Jahren wurde die heutige Tennisanlage im Schadenweiler errichtet. Dort stehen den Mitgliedern heute insgesamt 11 Sandplätze sowie eine Ballwand zur Verfügung. Das Clubhaus verfügt über moderne Sanitärräume, einen großen Aufenthaltsraum mit geselliger Theke und eine Sonnenterrasse mit wunderschönem Blick auf den Rammert. Die ca. 300 Mitglieder decken alle Altersklassen von vier bis über 80 Jahre ab.



Für leistungsorientierte Spieler gibt es Mannschaften in allen Klassen. Auch für die Freizeitspieler machen wir vielfältige Angebote, darunter Hobbymannschaften oder einfach nur das Spielen in geselliger Runde. ○

Die Geselligkeit wird GROSS geschrieben

Auf unserer Tennisanlage ist immer etwas los. Das gemeinsame Weizenbier nach dem Mannschaftstraining, oder der Frühschoppen unserer Senioren am Sonntagmorgen sind fast schon obligatorisch. Es werden auch verschiedene Sommerfeste und Tenniscamps mit Lagerfeuer und Übernachtung für die Jugend angeboten. Am Mai-Feiertag findet traditionell eine gemütliche Einker auf dem Tennisgelände statt, zu der sich stets auch viele Wanderer und Freunde gesellen.



Verschiedene Freizeitaktivitäten runden das Programm ab. Unser schönes Clubhaus wird an verschiedenen Tagen durch die Vereinsmitglieder bewirtet. Bei schönem Wetter selbstverständlich auch auf unserer tollen Sonnenterrasse. Sie ist ein beliebter Treffpunkt für jung und alt. ○



Saison- vorbereitung



Hier geht`s lang



Arbeitsteilung:
Zwei schaffen, Einer schaut zu



Wenn der Platzwart seine Netze auswirft ...



... Alles im Eimer bzw. Container



Suchbild: »Da fehlt doch was ...?«



Platzidylle, oder ...
die Ruhe vor dem Sturm



VON BORA

einfach anziehend

Ihre Boutique in Rottenburg

Individuelle Beratung für Ihren persönlichen Stil

Manuela Pettenkofer · Bahnhofstraße 9 · 72108 Rottenburg · www.vonbora.de

Dienstag bis Freitag 10.00 - 18.30 Uhr · Samstag 10.00 - 15.00 Uhr · gerne auch nach Terminvereinbarung

SET

KENNEL & SCHMENGER
SCHUHMARLFABRIK

Satzkora

ANGELS.

Geisha

BOSS

SOFTCLOX

oui

LIEBLINGSSTÜCK

Hier könnte auch
Ihre Anzeige stehen ...



Nach dem Match ist vor dem Essen



FBI Diner & Sportsbar

Schuhstraße 72 72108 Rottenburg a-N. # 26298 www.fbi-diner.de



**WIR BEWEGEN.
AUS LIEBE ZUM SPORT.**

Bei uns stehst Du im Mittelpunkt.
Schließlich geht es um Dein Erlebnis und Deinen Spaß am Sport.
Wir bieten Dir die Auswahl, die Du brauchst, den Service,
der zur Dir passt und das Fachwissen von Menschen,
die sich für Sport genauso begeistern wie Du.

**INTERSPORT®
MICKI SPORT**

#einfachanders

Saisoneröffnung 2018



Einen Küchenchef hat das Ristorante TCR auch



Cheers auf die neue Saison



Fertig für die Saison 2018



Immer spannend, immer ein Kinderprivileg: Die Auslosung der ersten Doppel



Kaum geht's los, und schon ein blaues Auge



Alte Weisheit: Erst stärken, dann spielen



Center Sport 2019

SPEISEN UND GETRÄNKE	
Kaffee	1,50 €
Brötchen	1,20 €
Salzbraten, Gula	
Beer, Whisky, Radler vom Fass 0,5	
Beer, Whisky, Radler vom Fass 1,0	
Wasser, Mineralwasser, Glas	
Softdrink, 1 Liter	
Softdrink, 0,5 Liter	

Damen

Nur nicht unterkriegen lassen ...

Nach dem sofortigen Wiederaufstieg in die Verbandsliga im Jahr 2017 starteten wir die Saison 2018 mit dem Ziel Klassenerhalt. Trotz unseres Neuzugangs Kristin Riderer konnten wir unser Ziel nicht erreichen und müssen im kommenden Jahr wieder in der Bezirksoberliga aufschlagen. Dennoch sollte auch erwähnt werden, dass Lone dieses Jahr aufgrund eines Auslandsaufenthalts nicht zur Verfügung stand, einige Spielerinnen verletzungsbedingt nicht ihr volles Potential ausschöpfen konnten, wir eine relativ starke Gruppe mit dem TEC Waldau 3, TC Bad Friedrichshall, TC BW Vaihingen-Rohr 2, TC Friedrichshafen, TA TSV Bietigheim und dem TC Gaildorf hatten und alle gegnerischen Mannschaften insgesamt bessere LKs vorweisen konnten. Die Bilanz von 0:6 Siegen und den knappsten Niederlagen von 3:6 waren unter anderem auch fehlender Nervenstärke zuzuschreiben was sich in einer schlechten Bilanz bei den Matchtiebreaks zeigte.

Gleich in den ersten beiden Heimspielen gegen den TEC Waldau 3 hatten wir eine Matchtiebreakbilanz von 1:3 bzw. 0:2 und verloren 1:8 bzw. 3:6.

Am dritten Spieltag wollten wir wenigstens auswärts gegen den TC Friedrichshafen den ersten Sieg holen, was uns jedoch mit einer erneuten 3:6 Niederlage verwehrt blieb. Vielleicht lag es daran, dass der Zeppelin mehrmals am Tag knapp über die Tennisplätze flog? ☺

Trotz drei gewonnener Matchtiebreaks gegen den TA TSV Bietigheim mussten wir ein weiteres Mal eine 3:6 Niederlage in Kauf nehmen.

Beim TC Bad Friedrichshall waren die ersten Einzel durch die Überlegenheit des Gegners bereits nach einer knappen Stunde vorüber. Eine erneute Matchtiebreakbilanz von 0:2 führte dann zu einer 1:8 Niederlage.



Hinten links
nach rechts:
Lone Friedrich,
Romina Schwesinger,
Nora Schwesinger,
Laura Nunes Lanz

Vorne links
nach rechts:
Johanna Oswald
und Tanja Paetz

Beim letzten Spiel gegen Mitabsteiger TC Gaildorf sollten auch Valentina und Chantal zum Einsatz kommen. Leider lagen wir auch hier nach den Einzel mit zwei verlorenen Matchtiebreaks schon 1:5 hinten.

Insgesamt verlief die Saison 2018 (auch die Pizza-Saison genannt, weil wir ausschließlich Pizza gegessen haben) für uns mehr als enttäuschend. In der nächsten Saison werden wir aber wieder angreifen! ○

Herren 1

Saison Sommer 2018



hinten v. l. n. r.: Philipp Kornmüller, youngest Aleksandar Vidackovic, Lennard Friedrich, Maximilian Pettenkofer;
vorne v. l. n. r.: Bennet Friedrich, Steffen Kornmüller, Finn Friedrich

Die Herren 1 des TCR hatten das Ziel, nach zwei Aufstiegen den Klassenerhalt aus dem letzten Jahr zu wiederholen. Dafür gabs auch ein komplett neues Outfit. Die Bezirksoberliga, die höchste Spielklasse der Aktiven im Bezirk, war hochkarätig besetzt mit Mannschaften wie Tailfingen 1 oder dem dritten Herrenteam aus Tübingen. Letztere konnten sich schlussendlich auch ungeschlagen den Saisonsieg sichern.

Gleich am ersten Spieltag gegen TA TV Belsen 1 war allen bewusst, dass es ein Schlüsselspiel um den Klassenerhalt werden wird. Entsprechend hart umkämpft war auch jedes einzelne

Spiel, was die Anzahl von insgesamt 6 (!) Matchtiebreaks bezeugt. Leider konnten sich die Spieler aus Belsen am Schluss mit einem aus Rottenburger Sicht unglücklichen 4:5 durchsetzen.

An den anschließenden drei Wochenenden gab es in den Verbandsspielen gegen Tübingen, Tailfingen und Heuberg nicht viel zu gewinnen.

Am letzten Spieltag war der Abstieg der Rottenburger Herren schon besiegelt. In der Gruppe stiegen drei von sieben Mannschaften ab. Trotzdem zeigte unsere Mannschaft eine tolle Moral und konnte noch einen 6:3 Sieg gegen Balingen/Ostdorf verbuchen.

Wie immer hatten unsere Jungs bei den harten Matches viel Spaß. Mit Trainer Achim wurde sich immer vor den Spielen warmgemacht und das ein oder andere belegte Brötchen gegessen. Dies hatte jedoch in diesem Jahr keinen negativen Einfluss auf die Fitness der Mannschaft, da sie in der Vorbereitung von Lorenz Oswald fit gemacht wurden.

Tolle Aktion!

Im nächsten Jahr heißt es wieder volle Konzentration und Angriff auf die oberen Tabellenplätze. Dafür wird im Winter trainiert. Dass der Spaßfaktor im Training zu kurz kommt, braucht man sich bekanntlich keine Sorgen machen. ○

Herren 2 bleiben 2018 unbesiegt – Zweiter Aufstieg hintereinander

Die Herren 2 des TCR haben in diesem Jahr wieder den Aufstieg geschafft. Das Team hat alle Verbandsspiele in der Bezirksstaffel 2 gewonnen und steigt damit in die Bezirksstaffel 1 auf. Die eingespielte Mannschaft konnte viele Matches aufgrund guter Nerven für sich entscheiden, was am Ende den Ausschlag gab.

Das Bild zeigt von links nach rechts: Tim Brotzer, Alex Forschner, Antonius Oswald, Leon Stein und Marvin Jauch. Roman Förster, Ferdinand Jahn, Daniel Johner und Florian Johner sind nicht mit auf dem Bild. [O](#)

Von links: Tim Brotzer, Alex Forschner, Antonius Oswald, Leon Stein, Marvin Jauch.
Es fehlen: Roman Förster, Ferdinand Jahn, Daniel Johner, Florian Johner



Tennisschule Alexander Götz im TC Rottenburg

Seit einigen Jahren komplettieren wir mit unserer Tennisschule die Trainingsangebote und Trainingsmöglichkeiten im TC Rottenburg. Als DTB-A-Trainer, der höchsten Trainerlizenz in Deutschland, staatlich geprüfter Tennislehrer und Diplom-Sportlehrer (Deutsche Sporthochschule Köln) können Sie sich sowohl als Tenniseinsteiger als auch als Turnierspieler bei uns auf Fach-

kompetenz auf höchstem Niveau verlassen. Durch meine langjährige Erfahrung als Bundestrainer des Deutschen Tennis Bundes werden Sie gerade auch als Turnierspieler professionell trainiert und betreut.

Unsere Angebote umfassen Gruppentraining, Individual Coaching, Konditionstraining, Turnierbetreuungen, Trainingslager und Tenniscamps. Mit diesen Trainingsangeboten versuchen wir, Ihnen größtmöglichen Spaß am Tennissport und sportlichen Erfolg zu vermitteln. Es ist unser Ziel, Sie als Anfänger jeden Alters möglichst schnell spielfähig zu machen und Sie als Fortgeschrittenen

oder Turnierspieler individuell entsprechend Ihren Voraussetzungen in den Bereichen Tennistechnik, Taktik und Kondition voranzubringen.

Des weiteren bieten wir Ihnen einen professionellen Besaitungsservice in Zusammenarbeit mit PACIFIC an; auf Wunsch werden Ihre Schläger innerhalb von 24 Stunden besaitet.

Bei Interesse kontaktieren Sie uns bitte telefonisch unter 07472 9379689 oder unter 0171 8248488, aber auch gerne per Mail unter tennisschule@nexgo.de. Weitere Infos finden Sie unter www.tennisschule-goetz.de. [O](#)



Junioren 1

steigen in die Verbandsliga auf

Die Junioren des TC Rottenburg spielten im Sommer 2018 in der höchsten Spielklasse des Bezirkes E. Es wurde in Hin- und Rückspielen gegen die Mannschaften aus Neufra, Bieringen/Wachendorf und Kusterdingen/Lustnau/Pfrondorf gespielt. Neufra und die Jungs vom TCR machten die Meisterschaft unter sich aus. Im ersten Spiel in Neufra gab es die einzige Saisonniederlage. Da es in der Nacht vorher geregnet hatte, waren die Plätze sehr tief und teilweise in schlechtem Zustand. Die Gastgeber kamen damit besser zurecht und gewannen 6:3 (nach 5:1 in den Einzel).

Danach wurde gegen Bieringen/Wachendorf 7:2 und 5:4 gewonnen. In den Spielen gegen Kusterdingen wurde ebenfalls zweimal klar gewonnen. Vor dem letzten Spiel gegen Neufra lag das Team des TCR mit 4:1 Punkten hinter Neufra mit 5:0 Punkten auf dem zweiten Platz. Da beide Teams auch in den Matches eng beieinander lagen, musste ein hoher Sieg gegen Neufra erreicht werden, um noch die Meisterschaft zu erreichen. Also ein echtes Endspiel. Die Jungs vom TC Rottenburg traten in Bestbesetzung an und konnten das



Hinten: Max Wandel, Florian Johner, Benedikt Walser, Aleksandar Vidackovic, Marvin Jauch
Vorne: Tim Brotzer, Enzo Nunes Lanz, Nick Littré, Alexander Forschner, (es fehlt Paul Hofmann).

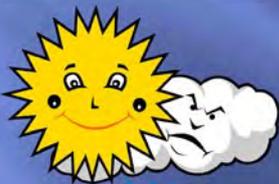
ersatzgeschwächte Team aus Neufra mit 8:1 klar distanzieren. Dabei wurden sämtliche Einzel gewonnen.

Für den TCR spielten Aleksandar Vidackovic, Marvin Jauch, Alexander Forschner, Tim Brotzer, Florian Johner, Enzo Nunes Lanz, Max Wandel, Benedikt Walser und Paul Hofmann. Es konnten alle eingesetzten Spieler Punkte zur Meisterschaft beisteuern. Zu erwähnen ist, dass auch in den Doppeln eine sehr gute Quote erreicht wurde.

Ein besonderes Lob gilt hierbei Max Wandel, der nach einer schweren Verletzung eingesprungen ist und dabei 3 Punkte zur Meisterschaft beigetragen hat. Herzlichen Glückwunsch an das Team zur Meisterschaft und damit zum Aufstieg in die Verbandsliga. ○

Wandel GmbH

PULVERBESCHICHTUNGEN



...und die Welt
wird **bunter!**



WANDEL GMBH
WILHELM-MAYBACH-STR. 18
72108 ROTTENBURG A. N.

TEL.: 0 74 72/ 22 0 22
FAX: 0 74 72/ 25 6 61

WWW.WANDEL-ONLINE.DE



Herren 40/1

Saisonziel trotz großem Verletzungspech erreicht!

Nach dem klaren Aufstieg in der vergangenen Saison war das erklärte Ziel für 2018 der Klassenerhalt. Durch unseren Neuzugang im Winter Bas Coopmans wuchs die Liste der Stammspieler auf 9 an, was eigentlich ausreichen sollte. Doch es sollte ganz anders kommen. Schon vor dem ersten Spiel mussten sich Bas und Frank mit Problemen an der Achillessehne bzw. dem Knie erstmal verletzt melden

Trotzdem gingen wir die Sache optimistisch an. Das erste Spiel gegen Leinfelden-Echterdingen war schon mal eine Standortbestimmung. Das Spiel wurde zwar mit 6:3 verloren, aber wir haben gesehen, dass wir sehr gut mitspielen konnten und einige Matches sehr knapp verlaufen sind. Gegen den späteren Aufsteiger Waldenbuch war am 2. Spieltag gar nichts zu holen und noch dazu zog sich unser Kapitän Alex im Einzel einen Muskelbündelriss in der Wade zu, was

seinen Ausfall für den Rest der Saison zur Folge hatte. Da waren es nur noch 6!

Und grade jetzt standen uns die Spiele bevor, in denen es zu punkten galt. Baiersbronn kam zum Heimspiel und es gelang uns mit 6:3 die Revanche für die Niederlage, die vor 2 Jahren unseren Abstieg besiegelt hatte. Der nächste Gegner hieß Jettingen. Zu diesem Termin hatten wir nur 5 spielfähige Spieler, weshalb wir die Herren 50 gebeten haben, uns auszuhelfen. Roland Merk ließ sich nicht lange bitten und fuhr mit uns zum Auswärtsspiel. Nun passierte der Supergau! Heiko, unsere zuverlässige Nummer 1, verletzte sich am Handgelenk und konnte weder sein Einzel noch sein Doppel zu Ende spielen. Die Begegnung wurde dadurch mit 4:5 knapp verloren. Nach der Diagnose in der darauf folgenden Woche war klar, dass wir auch auf Heiko bis zum Saisonende verzichten mussten. Und noch

brauchten wir mindestens einen, besser zwei Siege zum Klassenerhalt. Im Spiel gegen Reutlingen lief dann die Nummer 1 der Herren 50, Gerd König mit uns auf. Mit großer kämpferischer Leistung und 3 gewonnenen Match-Tie-Breaks stand am Ende ein 5:4 auf dem Papier. Nun hieß es, in Heimsheim das Ding endgültig in trockene Tücher zu bringen. Nochmal unterstützte Gerd uns als Nummer 1 und auch Bas stand, obwohl noch immer leicht verletzt auf dem Platz. Das sollte sich auszahlen, mit einem 6:3 Auswärtserfolg war die Verbandsliga auch für 2019 gesichert. Im letzten Spiel gegen Bildechingen war dann die Luft raus – Hauptsache die Klasse gehalten.

Am Ende muss man klar sagen, dass wir den Klassenerhalt dem großen Kampf der gesunden und leicht verletzten, in erster Linie den Herren 50, Gerd und Roland, zu verdanken haben. Danke Jungs, das ist echte Kameradschaft!!! ○



Von links nach rechts: Jochen Friedrich, Michael Willenberg, Frank Saile, Heiko Wandel, Alexander Kläger, Bas Coopmans, Volker Schmidt, Michael Jauss, Klaus Jauch

Herren 40/2

Diesmal ohne Trophäe



Foto (von links): Branislav Vidackovic, Thomas Friedrich, Markus Pettenkofer, Jan Gießler, Frieder Semler, Murat Zorlu

Die Saison 2018 ging schon sehr holprig los bei den Herren 40/2. Mit Joachim Kienzle und Stefan Rosenfeld waren die beiden besten Spieler diese Saison nicht als Stammspieler in der Mannschaft. Beide wurden in der Herren 50 Mannschaft gemeldet. Also mussten

alle anderen aufrücken. In den insgesamt sechs Spielen gegen Trillfingen, Empfingen, Hallwangen, Schopfloch, Dettenhausen und Stetten war leider kein einziger Sieg für das Team drin. Obwohl Joa sogar das eine oder andere Spiel als Ersatzspieler mitgespielt hat. Es

waren zwar teilweise knappe Matches, aber leider hat es dennoch nicht geklappt mit einem Sieg.

Ein Problem war sicher, dass die Gegner oft bessere Spieler erwartet haben aufgrund der gemeinsamen Meldeliste mit den Herren 40/1. Dies wurde dann oft auch mit enttäuschten Gesichtern nicht nur bei uns, sondern auch bei unseren Gegnern belohnt. Spiele auf Augenhöhe waren dadurch, vor allem an den vorderen Positionen, nicht möglich. Die Kameradschaft hat auf jeden Fall gepasst. ○

SCIROTEC

Wir vereinen Wissen mit Technologie

Mit der richtigen Softwarelösung zum Erfolg.

Profitieren Sie von unserer Expertise in der Produktentwicklung, Visualisierung, Informationstechnologie und Prozessoptimierung.

SCIROTEC ist Ihr verlässlicher Partner für Ihre Digitalisierung.

SCIROTEC GmbH · Au-Ost 1/1 · 72072 Tübingen
Tel. 07071 8805-70 · info@scirotec.de · www.scirotec.de

Damen 40/1

Nachdem wir im Sommer 2017 die Saison erfolgreich als Tabellenführer mit einer 4er Mannschaft abgeschlossen hatten, ist daraus in der Sommersaison 2018 eine 6er-Mannschaft, Damen

40/1 geworden. Allerdings stand vor dem ersten Spiel bereits fest, dass unsere Nummer 1 und 2, Ellen Bok und Nadine Steckeler, verletzungsbedingt ausfallen. Mit viel Motivation, Zusam-

menhalt und Unterstützung der Damen 40/2 haben wir erfolgreich die Saison im Mittelfeld abgeschlossen.

Die ersten beiden Spiele gegen Dettenhausen und Spaichingen gingen verloren. Überraschend gewannen wir dagegen nur zu fünft das Heimspiel gegen Rohrdorf/Weitingen. Auch in Eschbronn und Empfingen konnten wir nicht mit voller Besetzung spielen und verloren die Spiele.

Das letzte Saisonspiel gegen Frommern, nochmals in voller Besetzung, ging mit einem 6:3 Sieg auf unser Konto. Ein toller Abschluss!

Es spielten: Tanja Bauer, Susanne Bitzer, Sabine Diedrichs, Heike Heberle, Patrizia Filippig-Gießler, Vera Gerhardt-Bucher, Veronika Rasic, Franziska Hahn. Aus der zweiten Mannschaft: Margaritha Keller, Manuela Stierle, Martina Schurr ○



Von links: Patrizia Filippig-Gießler, Tanja Bauer, Margaritha Keller, Vera Gerhardt-Bucher, Susanne Bitzer, Heike Heberle

Don und sein heißes TCR-Doppel: Keiner reiste 2018 weiter an, um bei uns zu spielen

Am 14. Oktober durften wir auf der Anlage des TCR den am weitesten angereisten Gastspieler des Jahres 2018 begrüßen. Don Rintoul, ein Geschäftsmann aus Vancouver, der in der Herren-50-Liga in Kalifornien mitspielt, schaute zusammen mit Markus Gärtner – Herren 50 beim TCR – zum Saisonabschluss vorbei und spielte erstmals in seinem Leben auf Sand (sonst immer Hartplätze). Markus und Don waren Doppelpartner, als Markus noch in Kanada lebte. Sie gewannen 2012 mit ihrem damaligen Team die Provinzmeisterschaft von British Columbia. Keine Frage, dass Don während seines Besuchs in Rottenburg auch zu einem richtigen Match auf unserer Anlage eingeladen wurde. Erich Amann und Kurt Moll nahmen sich dankenswerterweise Zeit für ein

zweistündiges Doppel, bei dem nach jedem Satz die Partner getauscht wurden. Über das heiß umkämpfte

Spiel wird heute noch gesprochen – und herzlich gelacht. Sage einer, dass Tennis nicht verbindet! ○



Von links: Erich Amann, Don Rintoul, Kurt Moll, Markus Gärtner

Damen 40/2

Unsere erste Damen 40 – Saison!

Am Ende der vergangenen Saison fassten wir den Plan aus unserer Hobby-Truppe eine Damen 40-Mannschaft zu machen. Gesagt – getan, voller Optimismus meldeten wir unser Team in der Bezirksstaffel 1. Leider ereilte uns schon vor dem ersten Spiel der erste Tiefschlag. Unsere Stammspielerin Alex brach sich den Fuß und musste für die komplette Saison in den Fan-Status wechseln.

Dezimiert und mit einiger Nervosität starteten wir also in die Verbandsrunde. Diese legte sich jedoch schnell, nachdem wir am ersten Spieltag das Lokalderby gegen Kiebingen mit 4:2 für uns entscheiden konnten. Im folgenden Auswärtsspiel gegen die SPG Bieringen/Wachendorf stand es nach spannenden Einzeln 2:2. Wir konnten dann jedoch beide Doppel gewinnen und standen nach dem 2. Spieltag, man höre und staune, auf Tabellenplatz 1. Doch das war leider nur eine Momentaufnahme, denn erstens sollten mit Lustnau und Wurmlingen die stärksten Gegner erst zum Schluss kommen und zweitens tat es unsere Manu P. nun der Alex gleich und brach sich ebenfalls den Fuß ☹️. Nun galt es die letzten Kräfte zu mobilisieren. Gegen Lustnau verlor Martina



Von links: Martina Schurr, Manuela Pettenkofer, Geli Ellsäßer-Friedrich, Manuela Stierle, Alexandra Raidt, Margarita Keller

Ihr Einzel erst im Match-Tie-Break und auch das Doppel 1 ging knapp für unsere Gegner aus, so dass leider mit 2:4 die erste Saisonniederlage besiegelt war. Der letzte Spieltag gegen Wurmlingen verlief dann ganz unglücklich, weil wir bei den ebenfalls vom Verletzungspech verfolgten Damen 40/1 aushelfen mussten und wir deshalb nur zu dritt antreten konnten. Eine 0:6 Niederlage gegen den

Aufsteiger war die Folge. Am Saisonende standen wir somit auf Tabellenplatz 3.

Fazit unserer ersten Saison: Es hat wieder großen Spaß gemacht und wir haben gesehen, dass wir mithalten können! Ziel für 2019: Wenn alle gesund bleiben und auch die Damen 40/1 voll besetzt sind, dann streben wir in der nächsten Saison unseren ersten Aufstieg an 😊. ○

GET FIT
GET STARTED

mit evolution fitness-club

TENNIS * FITNESS * WELLNESS

www.evo-fit.de

Junghansring 64 * 72108 Ergenzingen



Herren 50

steigen ungeschlagen in die Oberliga Staffel auf



Von links: Markus Gärtner, Mannschaftsführer Gerd König, Stefan Rosenfeld, Roland Merk (Nicht auf dem Bild Klaus Jauch und Kurt Kalmbacher)

Mit einer makellosen Saisonbilanz von 5:0 Punkten sind die Herren 50 in die Oberliga aufgestiegen. Das ist unser bislang größter Erfolg. Und den haben wir trotz schwieriger Umstände erreicht. Wir mussten 2018 die Mannschaft von sechs auf vier Stammspieler verkleinern, weil

wir für ein Sechser-Team nicht genügend Mitstreiter hatten. Was uns in der Staffel, der wir zugeteilt wurden, erwarten würde, konnten wir kaum einschätzen. Umso beeindruckender waren die Ergebnisse. Nach dem Auftaktspiel, das wir beim TC Bitz 1 mit 4:2 gewannen, sah alles nach

einer eher durchwachsenen Saison aus. Das zweite Spiel, das wir gegen die TG 83 Ehingen 1 gewannen, verlor dagegen schon einige Zuversicht. Trotz zwei weiterer deutlicher Siege mit 5:1 gegen Rosenfeld und 6:0 gegen Nehren blieben wir bis zum vorletzten Spieltag an zweiter Position in unserer Gruppe, hinter dem Spitzenreiter TA VfL Munderkingen.

In diesem letzten Auswärtsspiel in Munderkingen schlugen wir unseren stärksten Gegner mit 6:0 und sicherten uns so den Aufstieg. Wie erfolgreich die Bilanz ausfällt, sieht man daran, dass wir als Team 26 von 30 Matches in der Runde gewinnen konnten. Noch deutlicher wird der Erfolg durch die Betrachtungen der Einzelleistungen. Drei Spieler, darunter Mannschaftsführer Gerd König (an Position 1) und Roland Merk (an 2), blieben sowohl in den Einzeln als auch in allen Doppelbegegnungen ungeschlagen. Unser Dank gilt den Ersatzspielern Kurt Kalmbacher und Klaus Jauch, die ihren Teil zum Gesamterfolg mit jeweils einem Einsatz beigetragen haben. ○

Herren 60 Mit viel Pech zurück in die Verbandsliga

Nach einjährigem Gastspiel müssen die Herren 60 wieder den Gang zurück in die Verbandsliga antreten. Dabei ist dieser Abstieg unglücklich verlaufen und wäre durchaus zu verhindern gewesen. Drei knappe 4:5 Niederlagen in der anspruchsvollen und ausgeglichenen 8er-Gruppe waren ausschlaggebend für den 6. und ersten Abstiegsplatz. Nur die Mannschaft aus Sickenhausen präsentierte sich als unschlagbarer Überflieger. Ansonsten waren in dieser Liga alle Matches offen.

Unseren Abstieg besiegelte letztendlich am finalen Spieltag der unerwartete Sieg Isnys gegen den favorisierten und bis dato zweitplatzierten Friedrichshafen.

Gleichzeitig waren wir im letzten Spiel gegen Heidenheim/Schnaitheim, auch verletzungsbedingt, nicht in der Lage dieses Match für uns zu entscheiden und verloren nach Tie-Break Entscheidung mit 4:5.

Fazit: In der Liga wird richtig gutes Tennis gespielt. Lange Autofahrten ermöglichten gute Gespräche, taktische Spielausrichtungen und vieles mehr. 1800 km wurden zu den Auswärtsspielen nach Heidenheim/Schnaitheim Ravensburg, Friedrichshafen und Isnay zurückgelegt. Die Plätze der Gastgeber waren ausnahmslos besser präpariert als unsere. Die Rottenburger Clubanlage ist weit und breit am schönsten gelegen. ○



Joachim Oswald – Bericht des Trainers und Breitensportwarts

Rückblick Sommer 2018

Die Einbindung der hohen Anzahl neuer Mitglieder ins Clubleben, 42 im Jahr 2018, verlief hervorragend.

Die Tennis-Camps und weitere Aktivitäten waren gut besucht und schafften neue Beziehungen unter den Clubmitgliedern. Um die Round Robin Turniere noch attraktiver zu gestalten, sind Änderungen im Turniermodus geplant.

Im Wettkampfbereich gab es Auf- und Abstiege. Der Zusammenhalt innerhalb der Teams ist hervorragend und verspricht eine gute Zukunft.

Vorschau Sommer 2019

Folgende Projekte sind geplant:

- „Zusammenbringen« unserer Einzelgruppen
- Neue Akzente im Leistungsbereich Jugend
- Optimierung der Round Robin Turniere
- Aus- und Weiterbildung des Trainerteams der TSO

Termine TCR-Tenniscamps 2018

Ostercamp Gardasee/Albisano	21.04.2019 – 27.04.2019
Pfingstcamp 1	11.06.2019 – 13.06.2019
Pfingstcamp 2	17.06.2019 – 19.06.2019
Sommercamp 1	29.07.2019 – 02.08.2019
Sommercamp 2	02.09.2019 – 06.09.2019

Mit sportlichem Gruß
Hans-Joachim Oswald



Tennisschule



und Partner

»Auch Tennis braucht ...«



**ein gutes Gespür für
die Prioritäten**



ein Schwätzle ...



... Spaß



... mal eine Pause



... seine ganz eigene Romantik



» ... Hingabe

Trainingslager 2018: Mallorca

Das dritte von der TCR-Jugend veranstaltete Trainingslager fand zum zweiten Mal auf Mallorca statt. Wir hatten uns hierbei in dem kleinen Örtchen Canyamel im Park Hotel nahe eines schönen Strandes eingemietet. Insgesamt waren wir eine Gruppe von 16 Personen, was mehrere Trainingsgruppen mit unterschiedlicher Spielstärke ermöglichte. Die Sandplätze befinden sich nur ca. 300 m vom Hotel entfernt, sodass wir diese bequem zu Fuß erreichen konnten.

Achim leitete dankenswerterweise die täglichen Trainingseinheiten und wir hatten jeden Tag für ca. 5 h jeweils 3 Plätze, so dass jeder auf das notwendige Tennis-Pensum kam. Auch das Wetter war mit 18-25 Grad und meist Sonne sehr angenehm, sodass man sich auch die erste Sommerbräune auf dem Platz und am Strand holen konnte. Außerhalb des Platzes bietet Mallorca auch ansonsten viele Sehenswürdigkeiten, sodass es auch unseren beiden zu dieser Zeit leider verletzten Damen Ellen und Susanne nicht langweilig wurde.

Zu nennen sind hier schöne mittelalterliche Städte wie Artà, alte Burgen und Schlösser, die Höhlen von Artà in Canyamel und sehr schöne Wandertouren in der Bergkette der Tramuntana im Norden der Insel. Von deren Gipfeln liegt einem die Insel zu Füßen und man hat ein herrliches Panorama



vom Cap Formentor bis nach Palma. Zu erwähnen sind auch kulinarische Höhepunkte wie der für Mallorca typische Mandelkuchen oder die Paella. Auf dem Heimweg von einem solchen Festmahl in einer wunderschönen alten Ölmühle fand sich die Gruppe plötzlich in mehreren Fahrzeugen auf dem (für Autos eigentlich gesperrten) Kirchplatz von Artà wieder und war die Attraktion für die etwas verwunderten Einheimischen. Unserem »App-Sepp« sei Dank.

Wir hatten eine rundum schöne Tennis- und Genießerwoche zusammen und freuen uns bereits auf das Trainingslager 2019, welches in den Osterferien wieder am Gardasee in Albisano stattfinden wird. Bei Interesse gerne sofort bei uns melden! ○



Der Kids-Cup U12

Mannschaft: auf Zverevs und Kerbers Spuren

Am Mittwoch, den 06.06.2018 startete die Saison für die Kids-Cup U 12 Mannschaft des TC Rottenburg in der Bezirksstaffel 1. In Bondorf spielte der TCR in der Besetzung Linda Rasic, Tim Brauchle, Ben Steckeler und Luca Bauer gegen die Mannschaft der Spielvereinigung Neckar Gäu. Einige Spiele waren hart umkämpft – doch am Ende gingen leider alle Spiele verloren, so dass wir keinen idealen Saisonstart hatten.

Das zweite Spiel startete am Mittwoch, den 13.06.2018 auf unserer schönen Anlage. Antonia Heberle, Tim Brauchle, Luca Bauer und Dario Rasic spielten die Einzel. Hier gingen leider alle Einzel deutlich verloren, sodass wir etwas enttäuscht in die anschließenden Doppel gingen. Hier spielten Antonia Heberle und Tim Brauchle das erste Doppel, das tatsächlich knapp in drei Sätzen gewann. Franziska Schmid und Luca Bauer spielten das Doppel 2. Hier merkte man deutlich, dass diese zwei jungen Tennistalente noch nicht aufeinander eingespielt waren, sodass wir am Ende 1:5 gegen den TC Ammerbuch verloren.

Das dritte Spiel wurde wiederum auf der Heimanlage gespielt. Hier schlu-



Hinten v. L. : Ben Steckeler, Antonia Heberle,
Vorne v. L.: Luca Bauer, Fynn Steckeler

gen Antonia Heberle, Fynn Steckeler, Ben Steckeler und Luca Bauer in den Einzel gegen den TC Dornhan auf. Lediglich Luca Bauer konnte sein Einzel gewinnen, sodass wir mit einem 1:3 Rückstand in die Doppel gingen. Die

Zuschauer wurden mit großartigen Ballwechsellern und Kampfgeist belohnt. Am Ende gewann das 1. Doppel mit Antonia Heberle und Fynn Steckeler knapp in 3 Sätzen. Das 2. Doppel mit Ben Steckeler und Luca Bauer ging knapp in 3 Sätzen verloren.

Zum letzten Spiel fuhren wir dann nach Weitingen, wo der Gegner der Spielgemeinschaft Rohrdorf/Weitingen uns erwartete. Linda Rasic, Antonia Heberle, Tim Brauchle und Ben Steckeler standen für den TCR auf dem Platz und gaben richtig Gas. Antonia, Tim und Ben gewannen ihre Einzel, so dass wir mit einer 3:1 Führung in die Doppel gehen konnten. Antonia und Tim gewannen das zweite Doppel klar, sodass wir einen 4:2 Auswärtssieg erspielten und so in der Abschlusstabelle den 4. Platz mit dieser jungen Mannschaft erreichen konnten.

Nun freuen wir uns auf das Wintertraining und hoffen, dass wir in der nächsten Saison wieder zusammenspielen und vielleicht auch schon erste bzw. weitere Matchpraxis in den Mädchen- und Jungenmannschaften sammeln können.

Anke Heberle 

spürbar

SWR

Stadtwerke
Rottenburg
am Neckar

www.sw-rottenburg.de

Mädchen

Wir gingen in unser 3. Mannschaftsjahr. Fast hätte es mit dem Aufstieg geklappt, denn wir waren punktgleich mit Empfingen, hatten aber das schlechtere Matchverhältnis. – Schade. Aber Vize ist ja auch nicht schlecht.

In unserem ersten Spiel empfingen wir den TC Glatt und haben auch glatt mit 5:1 gewonnen. Eine Woche später ging es nach Empfingen. Hier haben wir klar mit 5:1 verloren. Davon waren jedoch zwei Einzel hart umkämpft und gingen ganz knapp im Tie-Break verloren. Daher war die Stimmung dort leider nicht so gut. Unser nächstes Heimspiel gegen den TC Tailfingen konnten wir aber wieder mit 4:2 gewinnen.

Anfang Juli ging es dann nach Bochingen. Zwei Spielerinnen kamen etwas angeschlagen direkt von einem einwöchigen Schullandheimaufenthalt. Deshalb sah dieser Spieltag für uns zu Beginn nicht wirklich gut aus. Wir verloren zwei Einzel, eine Spielerin war kurz vor dem Aufgeben. Aber wir haben uns nochmal gegenseitig gepusht und konnten schlussendlich beide Doppel, eines davon knapp im Tie-Break, spektakulär gewinnen. Die Partie ging bis fast 21 Uhr. Wir waren



Hinten v. L. Lisa Bauer, Anna Ströbele, Rosa Ströbele; Vorne v. L. Helena Ragos, Mia Liedtke

so happy und stolz auf uns! Unsere armen Zuschauer dagegen waren mit ihren Nerven völlig am Ende. Zur Krönung haben wir dann noch mit unserem Mannschaftsfoto bei einem

Gewinnspiel von Bürger-Maultaschen den 1. Preis gewonnen und konnten deshalb mit dem ganzen TC Rottenburg am 22. Juli eine »Maultaschenparty« feiern. ○



fido

Dokumente einfach besser!

www.fido-buerosysteme.de

fido Bürosysteme
Ihr Dokumentenspezialist.

21. S-Cup beim TC Rottenburg

Bei Temperaturen bis zu 34 Grad im Schatten fand am 26./27. Juli bereits zum 21. Mal der S-Cup des TC Rottenburg statt. Wie jedes Jahr zu Beginn der Sommerferien kamen die Jugendspieler aus nah und fern, um sich in den Altersklassen von U12 – U18 zu messen. Trotz der hohen Temperaturen gab es harte, aber jederzeit faire Matches zu beobachten. Vor allem das Endspiel der U18 männlich zwischen dem Bayersbronner Max-William Kanz und dem Tübinger Hsin-Nuo Hsieh war ein sportlicher Leckerbissen, den Kanz am Ende mit 6:2 / 7:6 für sich entscheiden konnte.

Das beste Ergebnis für die Rottenburger Starter erreichte Rosa Ströbele (Foto), die in der Altersklasse U14 w bis ins Finale kam, dort aber der Tübingerin Lara Isabella Baron mit 1:6 / 1:6 unterlag. Die Sieger in den weiteren Altersklassen waren: U12 m: Jonas Meier, TC Gäufelden / U12 w: Gina Marie Schöllkopf, TEC Waldau / U14 m: Sascha Tripps, TC Herrenberg / U14 w: Jenny Bruckdorfer, TA Belsen. ○



Nachwuchs-Training mit dem WTB-mobil

Im Mai 2018 war auf unserer Anlage das Nachwuchs-Mobil des WTB zu Gast, inklusive Trainer und begeisterndem Training für die jüngsten Spieler. Heiße, da ging's hoch her: Erste Schläge, Koordination, der richtige Griff, kleine und große Netze, Laufübungen, Einführung in den Sport. Dass die Kleinsten einen riesen Spaß hatten und die Veranstaltung hervorragend angenommen wurde, sieht man an den Bildern auf dieser Doppelseite.

Ja, so sehen die nächsten Nadals aus! Dauert zwar noch etwas, bis wir diese Talente im Fernsehen bestaunen können, aber man kann nie früh genug in den Nachwuchs investieren und ihn für diesen schönen Sport begeistern. Wir im TCR machen dieses Angebot sehr gezielt, vor allem für Familien, aber generell für alle Interessierten, die Lust am Tennis finden, oder den Sport einfach mal »ausprobieren« wollen. Unsere Ansprechpartner beim TCR, die wir auf Seite 45 dieser Ausgabe vorstellen, darunter Breitensportwart Achim Oswald, die Jugendwarte Johanna Oswald und Arne Huber sowie Sportwart Horst Kornmüller, geben Euch sehr gerne die nötigen Auskünfte. Meldet Euch einfach mal, es kostet nichts – und bringt viel! ○

wald, die Jugendwarte Johanna Oswald und Arne Huber sowie Sportwart Horst Kornmüller, geben Euch sehr gerne die nötigen Auskünfte. Meldet Euch einfach mal, es kostet nichts – und bringt viel! ○



Das WTB-mobil mit unserem Vereinstrainer und Breitensportwart Achim Oswald



Immer wichtig: Eine schöne Begrüßung!



Auch das gehört freilich dazu: Bälle sammeln



Die ersten Schläge,
aber sicher nicht die letzten



Klein anfangen und dann groß
rauskommen, darum geht es



Ohne die richtige Motivation
geht es nicht – DANKE Mädels!!



Maultaschen-Party mit dem Bürger-Mobil

Am 22. Juli hatten wir das Bürger-Mobil zu Besuch. Den Einsatz des fahrenden Maultaschen-Schnellrestaurants hatten wir einem phantastischen Foto unserer Mädchen-Mannschaft zu verdanken, die mit ihrem Siegerbild aus dem Jahr 2017 – das wir in der ersten Ausgabe des TCR-Magazins veröffentlicht hatten – einen Fotowettbewerb bei Bürger gewann. Vier Stunden lang konnten sich unsere Tennisfans und -freunde an diesem Tag mit der leckeren schwäbischen Spezialität stärken.

Irgendwie gibt es da auch eine innere Verbindung zwischen Maultaschen und Tennis: Erst wenn man den Sack zugemacht hat, wird es richtig genüsslich! Bürger ist übrigens der größte Maultaschen-Produzent in Europa. Das Unternehmen mit Sitz in Ditzingen fertigt jeden Tag 1,5 bis 2 Mio. Maultaschen und hat 2 Mobile im Einsatz. DANKE, und noch einmal herzlichen Glückwunsch an unsere Mädchen für diesen tollen Preis, der viele auf der Anlage sehr erfreut hat! ○





»Achims tolle Truppe in Aktion«

Nach den alten ein paar neue
Gesichter auf dem Tennisplatz





Und noch eine »Getränkeautomat-Story«

In unserer letzten Ausgabe haben wir über das vorübergehende Versagen unseres Bierautomaten berichtet, der willkürlich die Biersorten ausschüttete. Hier nun eine nicht ganz ernst gemeinte Fortsetzung der Bierautomaten-Story unter dem Titel:

»Die neue Flasche«

Unser geliebter (Bier-) Flaschenautomat hatte auch in 2018 zwei Überraschungen für uns parat:

Erste Überraschung:

Er funktionierte während der Saison 2018 problemlos.

Zweite Überraschung:

Er hatte eine neue Bierflaschenform für uns kreiert.

Diese Flaschenform führte zunächst bei einigen, vorzugsweise älteren eingefleischten Biertrinkern, zu vorübergehenden Irritationen. Das »Handling« war ungewohnt, das Etikett war auch neu. Erst nach mehreren Probier- und Testphasen, wobei vorzugsweise der Flascheninhalt mehrfach kritisch betrachtet und verkostet wurde, kam man zu dem Ergebnis, dass sich zumindest inhaltlich nichts verändert habe. Nachdem auch Begründungen für die Umstellung »durchsickerten« (s. unten), waren die Kritiker einigermaßen beruhigt und auch bereit, dem Automaten weiterhin die Treue zu halten.

Wie zu hören und zu lesen war(s. auch Artikel »Zurück zur Brauereipulle«), erfolgte die Umstellung auf die »Euro-Flasche«, u. A. aus logistischen Gründen

(flachere Kisten), Reduzierung der Wiederverwendung ect.

... weiter im Artikel:

»Sind die Flaschen und Kisten neu, müssen es auch die Etiketten sein. Sie erhielten ein neues Design, sind natürlicher in der Anmutung und Herstellung. Silberne Farbe ist nur noch gedruckt, nicht mehr aluminiumbedampft = umweltfreundlicher.«

... und der Braumeister meint dann noch:

»Die Jungen finden die Euro-Flasche bulliger und cooler.«

Also Ihr »Alten«, stellt Euch nicht so an – zum Wohl!



SCHIMPF
in Remmingsheim.

SCHIMPF Weizen HELL
SCHIMPF HALBE Spezial
SCHIMPF KRONE Pils

FAMILIENBRAUEREI seit 1870
www.brauerei-schimpf.de



IHR PARTNER BEIM TENNIS.

Kraft, Schnelligkeit und Präzision sind wichtige Tugenden beim Tennis. Disziplin und Ehrgeiz gehören dazu, wenn man Bestleistungen bringen will. Das ist im Sport genauso wie im Autohaus. Wir setzen uns mit viel Sportsgeist für Ihre Auto-wünsche ein. Mit Technik, Fairness und einer gut trainierten Mannschaft. Ganz getreu unserem Motto „Ihr Vertrauen verdienen – jeden Tag!“

FREUDE IST EINE GUTE VERBINDUNG.

ahg Autohandels-gesellschaft mbH Ihr Vertrauen verdienen – jeden Tag!

ROTTENBURG
Schuhstraße 77
72108 Rottenburg
Tel. 0 74 72/96 92-0

www.bmw-ahg.de

Kraftstoffverbrauch der abgebildeten Modelle kombiniert: 9,1–8,3 l/100km;
CO₂-Emission kombiniert: 213–194 g/km.

Freizeit Damen

Dieses Bild ist leider nicht mehr aktuell. Es sind nur noch 6 Spielerinnen, zwei haben die Breitensportlerinnen verlassen. Die Altersspanne reicht jetzt von knapp 60 Jahren bis 77 Jahren. Auch Trainer Philipp Kornmüller wird die Gruppe berufsbedingt nicht mehr weiter unterstützen können.

Trotzdem treffen sich die Damen weiterhin montags von 18:30 – 20 Uhr und anschließend gibt es hin und wieder auch ein Glas Wein zur Entspannung.

Bemerkenswert ist auch, dass die Gruppe am 1. Mai auch bei »Wind und Wetter« bewirtet und damit der Vorstandschaft kräftig »unter die Arme greift«. 



v. l. n. r.: Susanne Kornmüller, Claudia Schneider, Gabi Kaupp, Renate Ulonska, Ingrid Quasthoff, Ursula Kolbe, Renate Saile. Trainer Philipp Kornmüller
Es fehlt Hiltrud Mayer.

SAILER

FAHRSCHULE



Bürozeiten Rottenburg:	
Montag	15:00 - 19:00 Uhr
Dienstag	15:00 - 19:00 Uhr
Donnerstag	15:00 - 19:00 Uhr
Bürozeiten Bierlingen:	
Montag	18:00 - 19:00 Uhr
Mittwoch	18:00 - 19:00 Uhr

www.fahrschule-sailer.com

Hobby Herren 1

Die Hobby Mannschaft 1 hat, wie alle Tennisfreunde, in der Saison 2018 vom guten Wetter profitiert. Die Freiluftsaison war lang und intensiv. Erfreulicherweise sind wir von größeren Verletzungen verschont geblieben.

Die Hobby Mannschaft 1 besteht seit über 25 Jahren, die langjährigen Mitspieler haben inzwischen auch schon die 60 überschritten. Die Spielansetzungen im Hobby Bereich erfolgen oft mit Mannschaften deren Altersdurchschnitt im Vergleich um über 20 Jahre niedriger ist.

Trotz nach wie vor leidenschaftlich und intensiv geführten Spielen müssen wir immer öfter diesem Umstand Rechnung tragen. Wir lassen uns aber nicht entmutigen, wir haben nach wie vor viel Freude und Spaß am Tennissport.



Hinten v. L.: Dittmar Lump, Roland Vollmer, Nico von Willmann, Edgar Fichtner, Andreas Leins, Anton Amann. Vorne v. L.: Thomas Hauser, Horst Fetzer

In diesem Jahr waren Tübingen, Balingen und Bildechingen unsere Gegner. Mit unserem langjährigen Tennislehrer Achim Oswald haben wir in der Wintersaison das Training intensiviert. Wir freuen uns über die Initiative unseres neuen Mannschaftsführers Roland Vollmer, der sich wünscht (wieder) mehr mit den Sportkameraden des eigenen Clubs zum Tennis Spiel zu kommen.

Nach unserer Beobachtung findet auf dem Tennisplatz zwischen den einzelnen Spielgruppen kaum noch Austausch statt, vielleicht lässt sich im gemeinsamen Bemühen in der neuen Saison daran etwas ändern? Bei der stimmungsvollen Weihnachtsfeier der Hobby Mannschaft 1 wurde Thomas Hauser als langjähriger Mannschaftsführer mit einem kleinen Präsent verabschiedet. ○



Schwenkgrill v. links nach rechts: Anton Amann, Andreas Leins, Roland Vollmer, Dittmar Lump, Walter Gnannt

Hobby Herren 2

... und wieder steht der Spaß, nicht nur beim Tennisspielen, bei uns HH 2 im Vordergrund. Das erkennt man daran, dass wir regen Zuwachs bekommen haben s. Bild. Jahresabschlussessen. In der Saison 2018 konnten wir alle Verbandsspiele bestreiten. Das war der Regel zu verdanken, dass man in der Hobbyrunde die Spiele auch auf einen anderen Tag verlegen kann, wenn eine Mannschaft aus wichtigen Gründen verhindert ist, was bei fast allen Mannschaften in dieser Runde auch geschah. Gegner in diesem Jahr waren der TG Bisingen bei denen wir auswärts souverän mit 6:0 gewannen. Auch gegen Hirschau konnten wir einen 5:1 Heimsieg verbuchen.



Gegen Bühl konnten wir auswärts nur 4:2 punkten, weil Javad nicht gegen sein Heimatdorf spielen wollte. :-). Das Heimspiel gegen die Ostdorfer wurde ebenfalls mit einem 4:2 Sieg gefeiert. Allein beim letzten Rundenspiel gegen Rexingen mussten wir uns mit 4:2 geschlagen geben, und dies ziemlich knapp beim letzten Einzel und Doppel. Der Grund war aber nicht, dass wir schwächer waren, wir waren Gewinnmüde. Trotz einer Niederlage in der ganzen Runde dürfen wir uns mit insgesamt 19 Matches als Gruppensieger feiern, was wir auch beim Abschlussessen feuchtfröhlich ge-

macht haben. Dass, wir manche Siege nach Hause nehmen konnten, verdanken wir auch der Hobbyherren 1, die uns mehr als einmal ausgeholfen hat und hoffentlich auch für die kommende Saison bereit ist, uns im Notfall auszu helfen. Hier nochmals einen herzlichen Dank an Euch! Bedanken müssen wir uns auch bei Trainer Achim und seinen Nachwuchstrainern, die sicherlich an unseren Siegen beteiligt waren. Wir haben stets großen Spaß am Training, egal ob in der Sommersaison montags von 19-21 Uhr, oder im Winter in der Halle in Ergenzingen.

Ganz wichtig ist für uns das obligatorische Beisammensitzen nach dem Training. Hier gibt ´s außer Trank auch ab und zu Speis. Ob es mal vom Trainer oder einem unserer Kameraden spendiert worden ist, für das leibliche Wohl ist bei uns immer gut gesorgt. Was die Mannschaftsführung betrifft, so haben wir ein rollierendes System. Jedes Jahr wird ein neuer MF beim Abschlussessen für die kommende Saison gewählt. Bereit erklärt hat sich diesmal Chris Schaffert der bei uns seit diesem Jahr neu dabei ist. Vielen Dank an Chris, von mir Rocco Bauer MF a.D. und im Namen der Mannschaft. ○

„Man kann
nicht *nicht*
kommunizieren.“

Paul Watzlawick

DIALOG
manufaktur
Kommunikation & PR

Kommunikationsberatung – Konzeptionsentwicklung –
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit –
Seminare und Moderation – Azubi-Speed-Dating

DIALOGmanufaktur | Henry-Dunant-Straße 21 | 72108 Rottenburg
07472 986 41 80 | info@dialogmanufaktur.de | www.dialogmanufaktur.de





**WINGHOFER
MEDICUM**
PRAXIS
KLINIK
PLUS

Wir bewegen.



www.winghofer-medicum.de

»Z« wie Zuschauer

Tierisch guter Platz hier



Bei uns ist jeder ein VIP



Fachsimpeln am Rande

Noch schüchtern, aber bald schon Tennisschüler



Manchmal ist auf der Haupttribüne mehr los als auf dem Platz





EVENTS, DIE
BEGEISTERN

Unvergessliche Momente festhalten!

Unsere Fotobox für Ihr Event

ATM Corporate Events GmbH -
die Event-Profis aus Rottenburg

Tel. 07472 / 949 828-0

www.atmevents.de

Unser Verein ist Partner von RoMärkle



Mit Ihrem Einkauf in Rottenburg bei mehr als 50 teilnehmenden Geschäften und Gewerbetreibenden können Sie RoMärkle sammeln und damit den TCR unterstützen. Das »RoMärkle« ist eine gemeinsame Initiative der Bürgerstiftung Rottenburg, des HGV Rottenburg, der Stadt Rottenburg am Neckar und der WTG. Ziel ist es, sowohl den heimischen Handel, als auch das heimische

Gewerbe und die örtlichen Vereine zu stärken und zu unterstützen. Und zwar ganz einfach beim Einkaufen. Bei jedem Ihrer Einkäufe können Sie sich RoMärkle geben lassen, die Sie in einem Heft sammeln. Die vollen Hefte einfach in eine Sammelbox werfen. Der Gegenwert des Heftes wird Ihrem Verein zugeschrieben. Mehr Informationen finden Sie im RoMärkle-Flyer.



NORZ OPTIK
Vision Experte
Seh-Analyse

gut
ausSEHEN

Seniorensport als Mutmacher etwas Grundsätzliches für die noch nicht so »Alten«

»Tennis – ein beliebter Seniorensport ?«

Dazu Auszüge aus »senior tennis swiss«: Tennis ist eine der beliebtesten und auch geeignetsten Sportarten im Alter, allerdings nur, wenn man sie »altersgerecht« ausübt und sich selber nicht überfordert.

Tennis ist ein Sport, der bis ins hohe Alter gespielt werden kann. Es gibt sogar Weltmeisterschaften für 85-Jährige, aber ungefähr ab 50 Jahren wird Tennis mehrheitlich im Clubrahmen betrieben. Vorwiegend spielt man Doppel, und die Belastung ist dank den relativ kurzen Ballwechseln und vielen Pausen nicht sehr hoch. Da Tennis eine technische Sportart ist, können ältere Spielerinnen und Spieler auf ihr langjährig erworbenes technisches Rüstzeug bauen. Wichtig ist vor allem auch das Gesellschaftliche.

In der Regel spielt man Tennis recht lange, sofern man keine körperlichen Beschwerden hat. Nach 30 bis 40 Jahren Tennis spielt man einfach etwas weniger, einige wechseln auch zum Golf. Andererseits wechseln viele Sportler anderer Sportarten so ab 40 Jahren zum Tennis, da z.B. Fussball, Handball schon aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr ausgeübt werden kann. Im Tennis braucht es keine Mannschaft, sondern man kann zu zweit oder zu viert spielen.

Wie in allen Sportarten gibt es auch im Tennis ehrgeizige Spieler. Da es aber vor allem vom technischen Rüstzeug abhängt, wie stark ein Spieler ist und auch keine Körperkontakte möglich sind, ist die Verbissenheit eher gering. Tennis ist vor allem ein Spiel bei dem die Freude über schöne Schläge überwiegt, auch wenn man am Schluss verliert.

Und noch ein paar Weisheiten

Senioren sind eine unkomplizierte Spezies: „Solange Sie Tennis spielen ist für Sie die Welt in Ordnung«, sagt ein ehemaliger Nationaltrainer

Tennis ist gerade für ältere Menschen von unschätzbarem gesundheitlichem Wert. So wurde z.B. herausgefunden, dass die Knochendichte erhöht wird, durch die harten Stöße, die beim Aufsetzen des Fersenbeines entstehen. Es gilt heute als erwiesen, dass der Altersabbau durch sportliche Betätigung erheblich gemindert werden kann. „Jedoch zeigen Beispiele von zeitlebens sportlich aktiven Menschen, dass es durchaus möglich ist, im Alter Leistungen zu vollbringen, die die durchschnittliche körperliche Leistungsfähigkeit Gleichaltriger oder sogar Jüngerer bei weitem übertreffen.«

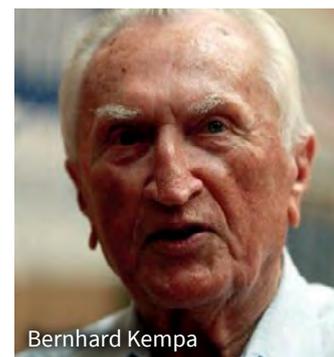
Und hier noch ein paar Tipps und ein Leitfaden zur richtigen mentalen Einstellung in ein Match – aber das weiß ja jeder TCRler, oder nicht? ... wird höchstens manchmal vergessen.

1. Fehler akzeptieren. Machen Sie sich klar, dass Fehler zum Tennis gehören. Kein Spieler auf der Welt hat jemals gegen einen gleichwertigen Gegner gewonnen, ohne Fehler zu machen.

2. Anspruch auf Perfektion abstellen Der Anspruch an sich selbst, möglichst fehlerfrei zu spielen, ist meist unrealistisch hoch. Tennis ist viel zu schwierig, als dass man ohne Fehler auskommen könnte, genauso wenig, wie man jeden Punkt mit einem Winner erzielen kann. Der oft überzogene Ehrgeiz an sich selbst passt nicht mit dem Anforderungsprofil des Tennis zusammen

3. Gewähren Sie sich pro Satz zwischen 5 und 10 eigene Fehler. Machen sie mit sich selbst ab, dass Sie z.B. 5 leichte Fehler akzeptieren.

4. Punkte des Gegners anerkennen Auch Ihr Gegner gibt sein Bestes, und versucht Punkte zu erzielen. Oft bringt er Sie so in Bedrängnis, dass Sie gerade noch an den Ball kommen, aber förmlich zu einem Fehler gezwungen werden. Schreiben Sie das den Spielkünsten Ihres Gegners zu, und interpretieren Sie dies nicht fälschlicherweise als eigene Schwäche oder Glück des Gegners.



Bernhard Kempa

Ein gutes Beispiel für erfolgreiches Tennisspiel, auch im hohen Alter, war Bernhard Kempa. Zunächst erfolgreicher Handballer (Frischauf Göppingen), später sehr erfolgreicher Tennisspieler (Seniorenweltmeister). Hat erst mit 90 Jahren mit dem Tennisspiel aufgehört.

Und der TC Rottenburg hat ja einige, welche durchaus in die Fußstapfen von Kempa treten können, zumindest altersmäßig und Tennis spielend. ○



Die Montags- und Mittwochs-Senioren

Treff:

Montag 14-16 Uhr (Ewald Saile)

Mittwoch 16-18 Uhr (Robert Ugele)

Auch in dieser Saison waren beide Gruppen in beinahe alter Mannstärke wieder aktiv. Verletzungsbedingte Ausfälle und andere Abwesenheiten konnten durch gegenseitige, freundschaftliche Aushilfe überbrückt werden.

Neben dem sportlichen Aspekt steht auch die Geselligkeit im Vordergrund. Hin und wieder wird bei kulinarischen Schmankerln über »Gott und die »Welt« diskutiert und auch die z.T. stillvollen und musikalisch begleiteten Saisonabschlüsse möchte man nicht missen.

Um im Winter nicht »einzurosten«, haben die meisten auch ein »Hallen-Abo«. Vorzugsweise in Ergenzingen. Dort veranstalteten die Mittwochs-Senioren auch wieder zu Jahresbeginn ihr berechtigtes »Ergenzinger- Open-Turnier«. ○



Die Montag Herren beim gemütlichen Zusammensein nach dem Spiel



Die Mittwoch Herren bei ihren »Ergenzingen Open«

Senioren unverwüstlich

Seniendoppel ... in Kampfbereitschaft, oder: 4 Männer – ein Ziel: »Heute gewinnen WIR!«



Strahlende Gesichter, strahlender Sonnenschein beim Sonntagvormittags-Doppel

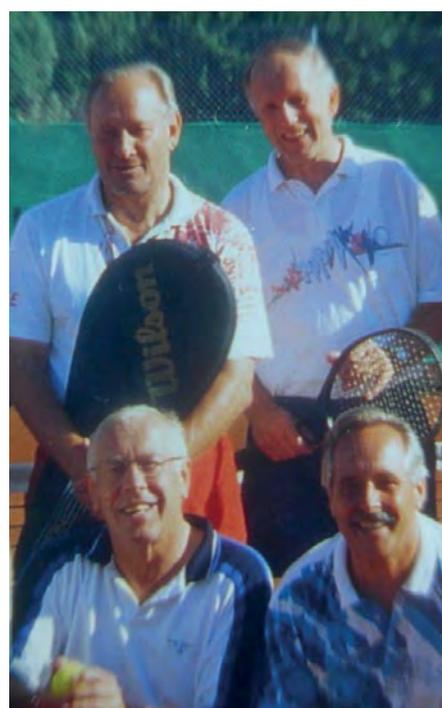


Und noch ein Blick zurück, zur »guten alten Zeit«

Die die Ü80- Haudegen im Kreise ihrer damaligen Mannschaftskameraden



Wer erkennt sie wieder? Hinten: Walter Mayer, Alfred Bareiß, Toni Sayer, Werner Haug, Jürgen Schörle, Edmund Letzgas
Vorne: Roland Karl, Gebhard Bock, Werner Lorer



Unsere »Über 80 – Alters-Rangliste«

Wir haben sie Tennis spielend auf dem Platz und in der Halle angetroffen:



85 Jahre: Willy Kroll und Ingeborg Schief



83 Jahre: Dieter König und Gebhard Bock



82 Jahre: Werner Haug



80 Jahre: Jürgen Schörle

Jürgen Schörle, ist unser dienstältestes Mitglied.

Mit 16 Jahren in den TCR eingetreten!
Er hatte damals gute Fürsprecher, denn zu der Zeit wurde nicht jeder in den (elitären) Club aufgenommen.

Unsere TOP-Senioren »85 Jahre und kein bisschen müde«

Ingeborg Schief und Willy Kroll unsere beiden ältesten, noch Tennis spielenden Mitglieder.
Hier in froher und angespannter Erwartung ihrer Gegner



... die Jungspunte Brigitte Wendt und Kurt Dieterle müssen sich gewaltig anstrengen

Jetzt kann es losgehen und ...

www.kmz-kassensystem.de



KMZ Kassensystem GmbH
72379 Hechingen, Linsenäcker 15
Tel.: 07471-98491-0 Fax: 07471-98491-40
www.kmz-kassensystem.de
info@kmz-kassensystem.de



KMZ Payment
www.kmz-payment.de



Saisonabschluss 2018

Und alle helfen mit, mit, mit ...



Unsere Jugendwarte – was wären wir bloß ohne sie!



Das Küchenteam – Der Michelin hat noch nicht vorbeigeschaut



Denen haben wir ´s aber gegeben ...

Starke Männer – ein halbes Stonehenge ...



Der Nachwuchs – alles ausprobieren gehört zur Lernkurve



Denken die beim Tennis nur ans Essen? – NEIN, nur NACH dem Spiel ...



Die übliche Schläger-Lotterie – sonst überlassen wir NICHTS dem Zufall.



Beratung

nach Terminvereinbarung

**Montag bis Freitag
von 8 Uhr bis 20 Uhr**

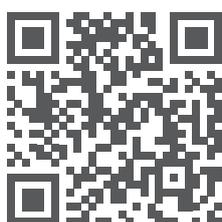


„Bewegung.“

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Bei unserer **Genossenschaftlichen Beratung** stehen Sie mit Ihren ganz individuellen Zielen und Wünschen im Mittelpunkt (QR-Code Video). Vereinbaren Sie Ihren persönlichen Beratungstermin unter Telefon 07032|07452|07472 940-0 oder online auf www.vbhnr.de/termin



Volksbank
Herrenberg ■ Nagold ■ Rottenburg



Ansprechpartner im TC Rottenburg



Jochen Friedrich
Vorstandssprecher
vorstand@tc-rottenburg.de



Jan Gießler
Kassier
kassier@tc-rottenburg.de



Thomas Friedrich
Schriftführer
schriftfuehrer@tc-rottenburg.de



Horst Kornmüller
Sportwart
sportwart@tc-rottenburg.de



Johanna Oswald
Jugendwart
jugendwart@tc-rottenburg.de



Arne Huber
Jugendwart
jugendwart@tc-rottenburg.de



Rocco Bauer
Technischer Leiter
technik@tc-rottenburg.de



Achim Oswald
Breitensportwart
breitensport@tc-rottenburg.de



Josef Engraf
Platzwart
platzwart@tc-rottenburg.de



Susanne Bitzer
Clubhaus
clubhaus@tc-rottenburg.de

Rätsel und Spaß

Interview mit Boris Becker

Ein junger Sportreporter soll sein erstes Interview mit Boris Becker machen. Respektvoll reicht er ihm die Hand:
 »Herr Becker, ich habe schon so viel von Ihnen gehört.«
 »Aber beweisen können Sie mir nichts!«

Enttäuschter Trainer

»Und wie war ich« fragt der Tennisspieler seinen Trainer.
 »Na ja, letzten Sonntag hast du mir besser gefallen.«
 »Aber da hab ich doch gar nicht gespielt?!« »Eben.«

Herbe Niederlage

»Mist, so schlecht habe ich wohl schon lange nicht mehr gespielt« seufzt ein Tennisspieler nach der deutlichen Niederlage. Darauf sein Gegner überrascht: »Ach, Sie haben schon mal gespielt?«

Ärztlicher Rat

»Mein Arzt hat mir geraten mit dem Tennisspielen aufzuhören.« »Ach wie schade, hast du dich mal wieder untersuchen lassen?« »Nein, er hat mich spielen sehen!«

Wimbledon Sieg

Was macht Philipp Kohlschreiber nachdem er Wimbledon gewonnen hat? Er schaltet erst mal die Playstation aus.

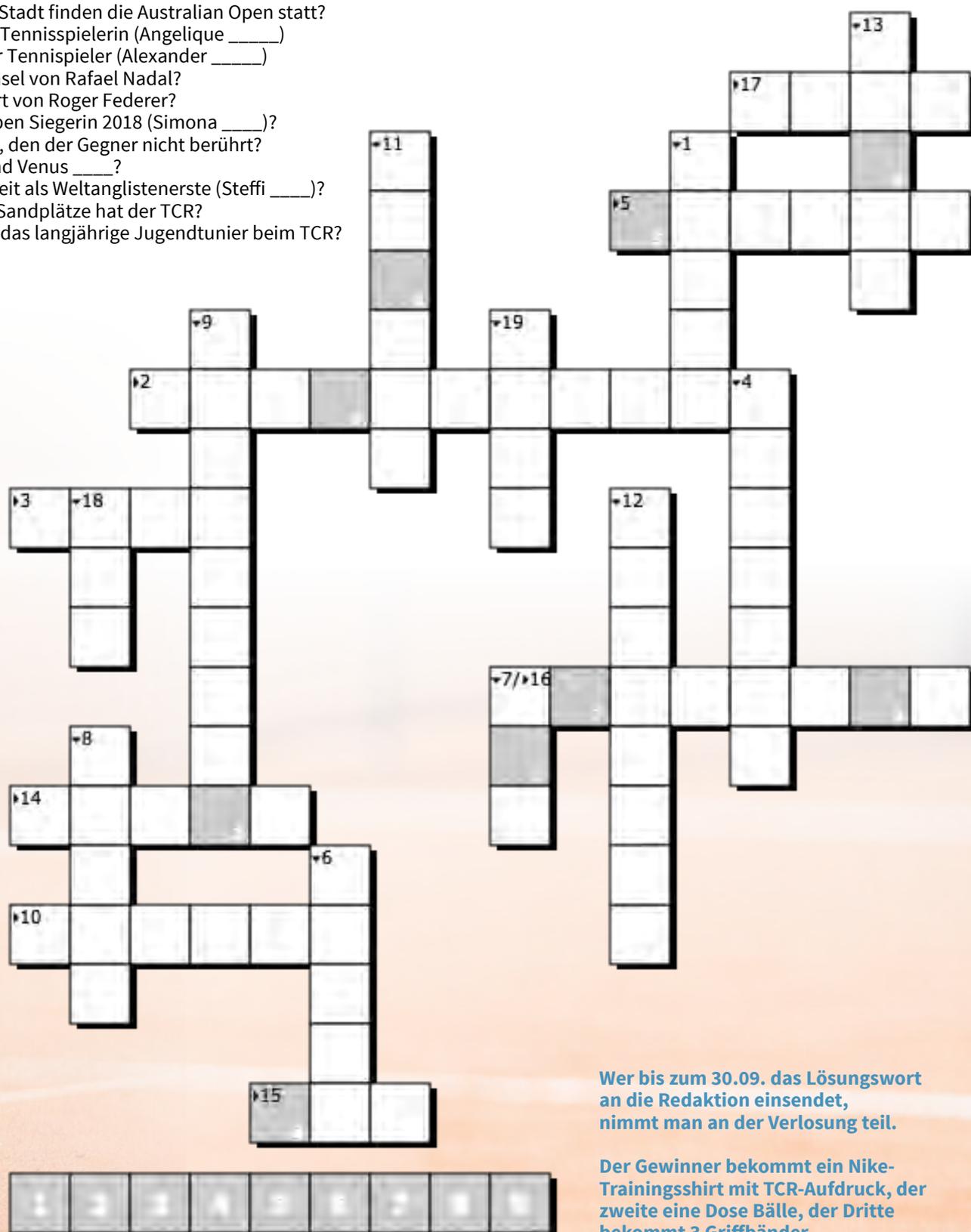
Unterschied

Was ist der Unterschied zwischen einem Tennisspieler und einem Fallschirmspringer? – Der Tennisspieler hat 2 Aufschläge!



		5			7			
						9		2
7		1	2		9	6		
9	5			8		3		
	2			3	6			
		7			5		1	
			6				5	9
5	3			9				
			1	5		2	6	

1. Schweizer Tennis-Profi (Roger _____)
2. Hauptplat? einer Tennisanlage
3. Farbe des Tennisballs
4. Schlag bei dem der Ball eine Vorwärtssotation ausführt?
5. Siege bei den 4 Grand-Slams und Olympia in einem Jahr (_____-Slam)?
6. Quer/ diagonal geschlagener Ball?
7. Vereinigung der professionellen weiblichen Tennisspieler?
8. Platzbelag bei Wimbeldon?
9. In welcher Stadt finden die Australian Open statt?
10. Deutsche Tennisspielerin (Angelique _____)
11. Deutscher Tennisspieler (Alexander _____)
12. Heimat-Insel von Rafael Nadal?
13. Geburtsort von Roger Federer?
14. French Open Siegerin 2018 (Simona _____)?
15. Aufschlag, den der Gegner nicht berührt?
16. Serena und Venus _____?
17. Längste Zeit als Weltanglistenerste (Steffi _____)?
18. Wie viele Sandplätze hat der TCR?
19. Wie heißt das langjährige Jugendturnier beim TCR?



Wer bis zum 30.09. das Lösungswort an die Redaktion einsendet, nimmt man an der Verlosung teil.

Der Gewinner bekommt ein Nike-Trainingsshirt mit TCR-Aufdruck, der zweite eine Dose Bälle, der Dritte bekommt 3 Griffbänder.

Aufnahmeantrag

Hiermit beantrage ich die Aufnahme in den Tennisclub Rottenburg e.V. unter Anerkennung der Satzung. Der Tennisclub Rottenburg ist eine Gemeinschaft von Mitgliedern, die miteinander den Tennissport in geselliger Form ausüben.

Mitglied: Aktive Mitgliedschaft Fördermitgliedschaft (ohne Spielberechtigung)

Name, Vorname: geb. am:

Straße: Beruf:

PLZ Wohnort: Telefon:

Email: **Bitte unbedingt E-Mail-Adresse angeben!**
Die Kommunikation erfolgt ausschließlich per E-Mail.

Für die Mitgliedschaft von Lebenspartnern und Kindern füllen Sie bitte auch die folgenden Rubriken aus:

Lebenspartner/-in:

Name, Vorname: geb. am:

Kinder:

Name, Vorname: geb. am:

Name, Vorname: geb. am:

Name, Vorname: geb. am:

Ort, Datum: Unterschrift:
(bei Minderjährigen Unterschrift des Erziehungsberechtigten)

SEPA-Lastschriftmandat:

Ich/Wir ermächtigen den TC Rottenburg e.V., Zahlungen von meinem/unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise(n) ich/wir mein/unser Kreditinstitut an, die vom TC Rottenburg auf mein/unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

IBAN: DE _____

BIC: _____

Bank: (Name, Ort)

Kontoinhaber:

Datum:

Unterschrift:

Monatliche Beiträge: (gültig ab 08.04.2013)

Einzelpersonen	23 €
Ehepaare	46 €
Kinder 3 bis 6 Jahre	0 €
Jugendliche 7 bis 16 Jahre	5 €
Jugendliche 17 bis 18 Jahre*	15 €
Familienhöchstbeitrag	46 €
Fördermitglieder	3 €

In den monatlichen Beiträgen sind Ersatzleistungen für den Arbeitsdienst bereits enthalten. Für geleistete Arbeitsstunden werden am Jahresende max. 7 x 11 € ab 16 Jahren, für Familien max. 154 € zurück erstattet. Laut §7 der Satzung werden die Beiträge im Bankeinzugsverfahren erhoben. Der Bankeinzug erfolgt in 12-Monatsraten jeweils zum Beginn des Monats im Voraus.

* gleichgestellt sind: Auszubildende, Studenten bis zu 27 Jahren (jährlicher Nachweis erforderlich)

Hinweis: Ich kann/Wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem/unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Unsere Gläubiger-ID und Ihre Mandats-Referenz-Nr. werden wir Ihnen noch mitteilen.

Die neue Alternative zum klassischen Fitnessstraining

Auf der Suche nach dem Jungbrunnen

Eben war man noch jung, kräftig und voller Energie. Eingespant in Pflichten wurde vieles auf „später“ verschoben. Plötzlich ist „später“ und endlich wäre Zeit die Früchte der fleißigen Jahre zu ernten – und nun ist der Körper nicht mehr so fit, wie man das gerne hätte. Jetzt wäre eine Zeitmaschine schön, die den Körper, und nur den Körper, denn die Lebenserfahrung möchte man ja behalten, 20 Jahre zurückschickt. Eine neue Methode hat genau das vor. Und dabei sind Diäten, Verzicht und hartes Training tabu.

Die Menschen in Deutschland werden immer älter und rangieren weltweit, hinter Japan, auf Platz zwei der Länder mit der ältesten Bevölkerung. Forscher sprechen gar von einem „geschenkten Jahrzehnt“ an Lebenszeit. Genauso nimmt betrüblicher Weise die Anzahl der Zivilisationskrankheiten zu. Anstatt die zweite Lebenshälfte in vollen Zügen zu genießen, verderben Beschwerden wie Gelenkschmerzen und mangelnde Energie die ungetrübte Freude jetzt die Früchte jahrzehntelanger Arbeit ernten zu dürfen.

Was ist die letzten 20 Jahre passiert?

Stress wurde zum Alltag, denn Stress hat viele Gesichter. Druck von außen und den man sich selbst macht, nährstoffarme Nahrungsmittel, Umwelteinflüsse, unzählige Faktoren können Stress für die Körperzellen sein und lassen sie schneller altern. Wie legt man nun den Schalter um und bringt den Körper wieder auf Vordermann?



Heinz Holtz, 56

Im Dschungel der Möglichkeiten Ratgeber für ein langes und gesundes Leben gibt es zuhauf. Mit langen Listen, was man alles nicht darf und was man unbedingt, natürlich mit viel Disziplin, tun sollte. Das verspricht wenig Genuss und viel Aufwand. Das Sofa gegen die Sporttasche eintauschen, die Süßigkeit gegen eine Karotte, statt Weizenbier ein Kräutertee und statt Stress einfach tiefenentspannt? Solange das Gehirn eine gesündere Lebensweise mit Anstrengung und Verzicht verbindet, spielt es nicht mit.



Bernhard Kneller, 63

Diäten und hartes Training sind der falsche Weg

Das würde auch wieder nur Stress bedeuten. Das Gehirn hängt an lieb gewonnenen Gewohnheiten und Verzicht löst negative Gefühle aus. Außerdem machen Diäten

dick. Hartes Training ebenfalls. Es schwächt das Immunsystem und lässt Zellen schneller altern. Negativer Stress bringt körperliche Prozesse aus der Balance. Darunter leiden der Schlaf, das Körpergewicht, die Lebensenergie, die Verdauung, der Rücken... einfach alles.

Eine völlig neue Balance

Es gibt ihn: den Weg, auf gesunde Art älter zu werden. Mit einem starken Immunsystem, ohne übliche Gelenk- und Rückenbeschwerden und voller Energie. **Eine völlig neue Balance aus Regeneration, Ernährung und Bewegung**, verlangsamt die Zellalterung und sorgt für ein gesundes, langes Leben. Man nennt es **die Jungbrunnen-Methode**. Bernd Kneller ist sich sicher, dass ihm sein ausbalanciertes Programm den Übergang ins Rentenalter leichter gemacht hat. „Ich genieße die Entspannung, bin fit und schlafe viel besser.“ Heinz Holtz geht es wie so vielen in ihrem Arbeitsalltag. Viele Fahrten im Auto, viel Sitzen am Schreibtisch, wobei sich Rückenbeschwerden zwangsläufig bemerkbar machen müssen. Oft ist ein Bandscheibenvorfall die Folge. Er entschied sich gegen einen operativen Eingriff, wurde aktiv und steigerte sein Wohlbefinden erheblich. Heinz Holtz: „Mein Körpergewicht und Blutdruck habe ich gesenkt und stattdessen mein Wohlbefinden erhöht. Auch mein Rücken macht keine Probleme mehr, ich fühle mich im Alltag viel fitter, brauche weniger Schlaf und fühle mich trotzdem nicht mehr träge.“ Und auch die Ernährung sollte Spaß machen, unkompliziert bleiben, satt machen und natürlich

schmecken. Wer die Ernährungstricks der Jungbrunnen-Methode kennt, darf auch hierbei ganz entspannt bleiben, wie Angelika Wölfler „Obwohl ich auf nichts verzichten muss, fällt es mir leicht mein Körpergewicht in Balance zu halten“



Angelika Wölfler, 53

Jetzt zur kostenfreien Infoveranstaltung anmelden

Jung und fit bleiben kann so einfach sein! Erfahren Sie wie einfach und dazu auch noch genussvoll das sein kann! Disziplin und Verzicht gehören nicht dazu. Entspannen und genießen dafür umso mehr.

Die Jungbrunnen-Methode wird Sie überraschen - melden Sie sich jetzt gleich zu einer der kostenlosen Informationsveranstaltungen unter www.mapet.de an und lernen Sie die wissenschaftlich fundierte Jungbrunnen-Methode kennen.

Jetzt anmelden

4 Wochen lang kann die Jungbrunnen-Methode zum Preis von **Euro 59,-**, statt Euro 277,- getestet werden. Achtung: die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Mehr Informationen erhalten Sie unter www.mapet.de



„ICH QUÄLE MICH NICHT BEIM SPORT UND BIN TROTZDEM FIT UND GESUND...“



DIE JUNGBRUNNEN-METHODE

Ihre neue Alternative zum klassischen Fitnessstraining!

Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit nur ein wenig Bewegung und viel Entspannung die bessere Hälfte Ihres Lebens genießen können.

www.mapet.de

MAPET
...macht glücklich!

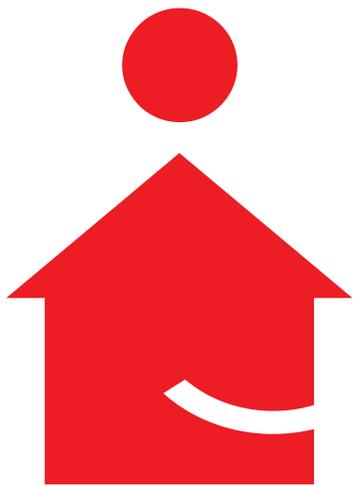
www.mapet.de

MAPET ROTTENBURG
Röntgenstraße 39
72108 Rottenburg
Tel.: 0 74 72 - 98 37-0
rottenburg@mapet.de

MAPET TÜBINGEN
Au-Ost 11
72072 Tübingen
Tel.: 0 70 71 - 36 61-0
tuebingen@mapet.de



Zuhause ist einfach.



www.ksk-tuebingen.de/familienbonus

Wenn man bei der
Finanzierung des
Eigenheims einen
Familienbonus erhält.

Wenn's um Geld geht



Kreissparkasse
Tübingen