



s'tennisle

Tennis - Freizeit - Welzheim

Im April 2010



Themen in dieser Ausgabe:

- Saisoneroeffnung
- Neu: Cardio Tennis
- Bezirksmeisterschaften in Welzheim
- Trainingsangebote
- Bericht von der Mitgliederversammlung

In dieser Ausgabe:

Weißwurstfrühstück	1
Cardio Tennis probieren	1
Trainerstunden	2
Bezirksmeisterschaften	3
Cardio Tennis	3
Mitgliederversammlung	4
Trainingsangebote im Web	4

Sonntag 2. Mai ab 11 Uhr Weißwurstfrühstück zur Saisoneroeffnung

Wir treffen uns nach langem und hartem Winter zur Saisoneroeffnung am 2. Mai auf der Tennisanlage. Diesmal gibt es ab 11 Uhr gibt ein zünftiges Weißwurstfrühstück mit Weißbier und Brezeln.

In den vergangenen



Wochen hat Platzwart Gerhard Helm wieder ganze Arbeit geleistet und die Plätze in einen Topzustand

helfen haben. Damit wir besser planen können, möchten wir alle bitten, sich bei Gerhard



gebracht. Wir bedanken uns dabei auch bei den Helfern die bei der manchmal mühsamen und schweren Arbeit ge-

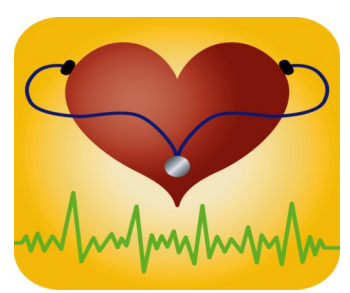
Helm zum Weißwurstessen unter der Telefonnummer 7629 oder per Email (ge.helm@web.de) anzumelden. Danke!

Cardio Tennis zum Ausprobieren ab 13 Uhr

In der kommenden Saison kann auf unserer Anlage auch Cardio Training unter fachmännischer Anleitung angeboten werden.

Heike Kappel ab 13 Uhr ein Cardio-Schnuppertraining durchführen. Da kann das Frühstück gleich wieder abtrainiert werden!

Nach dem Weißwurstfrühstück wird unsere Cardio-Trainerin





Trainerstunden

Seit vielen Jahren haben wir Trainer der Tennisschule Schmeiler auf unserem Platz gehabt.

Bei der Mitgliederversammlung am vergangenen Freitag haben wir erfahren, dass Herr Schmeiler seine Verpflichtungen nicht mehr einhalten will und kurzfristig und ohne Rücksprache mit der Abteilungsleitung, Training bei uns nur noch samstags anbietet.

Für viele sind die Termine am Samstag unmöglich wahrzunehmen. Außerdem sind unsere Trainingstage seit Jahren der Dienstag, Donnerstag und Freitag und wir möchten da gerne beibehalten.

Bei der Mitgliederversammlung hat sich aber auch gleich eine Lösung für unser Problem angeboten:

Tobias Heinze und Marvin Wörner haben sich spontan bereit erklärt das Training, das bisher von Constance (Trainerin bei Tennisschule Schmeiler) gegeben wurde, für diese Saison zu übernehmen, dafür danken wir ihnen sehr.

Für alle, die gerne Trainerstunden bei Tobias oder Marvin nehmen möchten haben wir folgende Angebote:

Trainerstunde bei Tobias Heinze € 17.-/Stunde, Di und Do ab 15 Uhr
(Telefon 0176-61705589)

Trainerstunde bei Marvin Wörner € 12.-/Stunde, Di und Do ab 15 Uhr
(Telefon 8383)

Bitte meldet Euch direkt bei Tobias und Marvin an, die Trainingsgruppen können wahrscheinlich so zusammenbleiben wie bisher. Die Saisonöffnung ist am Sonntag den 2. Mai, das Training kann dann gleich in der ersten Maiwoche beginnen.

Tobias und Marvin sind trotz ihrer Jugend technisch versierte Spieler und wir sind sicher, dass sie ein gutes Training anbieten werden.

Natürlich stehen auch unsere Trainerinnen Heike Kappel und Otti Wilson für Trainerstunden zur Verfügung. Bei Ihnen könnt Ihr Euch unter folgenden Telefonnummern anmelden und Termine vereinbaren.

Heike Kappel Tel. 3459

Otti Wilson Tel. 8212

Wir hoffen, dass wir damit das Trainingsproblem gelöst haben.

Zur Information:

Tobias Heinze ist 19 Jahre alt, gibt schon seit einigen Jahren Trainerstunden, gibt auch Training im Tenniscamp und ist seit 3 Jahren die Nr. 1 unserer Herrenmannschaft.

Marvin Wörner ist 15 Jahre alt, seit Jahren bei Bezirksmeisterschaften sehr erfolgreich und spielt bereits erfolgreich in der Herrenmannschaft.



Bitte meldet Euch direkt bei den Trainern an, die die Trainingsgruppen können wahrscheinlich so zusammenbleiben wie bisher.



Bezirksmeisterschaften in Welzheim 13. Mai bis 16. Mai

Dieses Jahr wird ein Teil der Bezirksmeisterschaften des Bezirks 4 in Welzheim abgehalten werden. Vom 13. bis 16. Mai sind unsere Plätze Schauplatz interessanter Titelkämpfe.

In diesem Zeitraum ist auch unser Clubheim bewirtschaftet. Wir



bedanken uns bei der Damenmannschaft, die diese Aufgabe übernommen hat.

Alle Mitglieder und Freunde des Tennissports sind recht herzlich eingeladen.

Es gibt täglich Kaffee und selbstgebackenen Kuchen.

Nähere Informationen

gibt es Anfang Mai.



Trendsport Cardio Tennis

Laute Musik schallt aus den Lautsprechern über die Anlage. Alle Spieler auf dem Platz sind in Bewegung, schlagen Bälle, trainieren die Koordination, machen Kräftigungsübungen und springen Seil im Rhythmus der Musik. Cardio Tennis, der neue Fitness-trend auf den Tennisplätzen, erobert Deutschland.

Was auf den ersten Blick aussieht wie ein reges Durcheinander, entpuppt sich bei längerem Zuschauen als effektives Workout, das Tennis und Fitness miteinander vereint: Jeder Spieler wird gefordert und erhält unabhängig von seinem persönlichen Können ein hochwirksames Herz-Kreislauf-Training.

Für viele Spieler ist das Trainieren mit Musik auf dem Tennisplatz eine ebenso neue wie positive Erfahrung. Die Musik hilft vielen, entspannter Tennis zu spielen und verschlagenen Bällen nicht zu viel Bedeutung

beizumessen. Schließlich geht es um ein Workout, bei dem Tennis und Fitness die gleiche Gewichtung haben.

Cardio Tennis ist ein Gruppentraining mit viel Aktion. Langes Anstehen und Warten gibt es hier nicht, man ist ständig in Bewegung. Cardio Tennis setzt sich zusammen aus Warm-up, Cardio Workout und einer Cool Down Phase. Wer genug hat von Laufbändern und Steppern, um sich fit zu halten, für den ist Cardio Tennis genau das Richtige. Es ist ein neuer Weg, um in Form zu kommen und Kalorien zu verbrennen.

Cardio Tennis bietet aber noch weitere Vorteile.

Es ist bekannt, dass 30 bis 60 Minuten aerobe Aktivität pro Tag das allgemeine Wohlbefinden steigert und das Risiko von Herz-Kreislauf Erkrankungen verringert. Mit Cardio Tennis kann man diesen gesundheitli-

chen Vorteil nutzen und gleichzeitig körperlich fit werden.

Das Besondere bei diesem effektiven Workout ist, dass die Teilnehmer ihre Herzfrequenz kontinuierlich im aeroben Trainingsbereich halten. Kurze hochintensive Workouts und entsprechende Ruhephasen wechseln sich wie im Intervalltraining ab. Durch das Tennis spielen und die Sideline-Activities werden viele Muskeln des Körpers trainiert und gestärkt.

Trotz der vielen positiven gesundheitlichen Aspekte steht bei Cardio Tennis der Spaß an erster Stelle. Denn eines steht fest: Wenn man keinen Spaß beim Training hat, hält man es in der Regel auch nicht lange durch. Deshalb liegt der Fokus bei Cardio Tennis auf einer abwechslungsreichen Fitnessseinheit. Die Gruppendynamik soll jeden motivieren, die Drills durchzuhalten. Außerdem können Spie-

Wer genug hat von Laufbändern und Steppern, um sich fit zu halten, für den ist Cardio Tennis genau das Richtige



Cardio Trainerin
Heike Kappel



Gruppentraining für Kinder

Mit der neuen Saison beginnt auch wieder unser Gruppentraining für Kinder ab dem Vorschulalter.

Die Organisation hat Heike Kappel, trainiert werden die Kinder von Heike und Otti und jugendlichen Helfern. Wer keinen eigenen Tennisschläger hat, bekommt einen Schläger von der Abteilung zur Verfügung ge-

stellt.

Alle Angebote sind auf der Homepage der TSF Welzheim einzusehen, Anmeldeformulare gibt es bei der Geschäftsstelle oder bei Heike (Tel. 3459)



Tennisabteilung TSF Welzheim e.V. 1863
Geschäftsstelle
Burgstrasse 47
73642 Welzheim
Di 10-12 Uhr, Do 17.30-19 Uhr Sa 10-12

Bericht von der Mitgliederversammlung

In der Hauptversammlung konnte die Abteilungsleiterin Petra Schütte die zahlreich erschienenen Mitgliedern positiv auf eine neue Saison einstimmen. Als Vertreter des Hauptvereins war der Kassier Bernhard Clauss erschienen und sprach in seinem Grußwort von einer sehr gut aufgestellten Abteilung. Deshalb fiel es ihm auch nicht schwer, die Versammlung um Entlastung des Ausschusses zu bitten.

Bei den Neuwahlen konnten erfreulicher Weise alle Positionen besetzt werden, so wird Karl-Heinz Weiszhar für weitere 2 Jahre die stellvertretende Abteilungsleitung übernehmen. Auch Gerhard Helm war bereit, die technische Leitung weiterhin durchzuführen. Astrid Hahn wird als Pressewart, Thomas Linz-

mair als Breitensportwart und Jochen Schneider als Sportwart die Tennisabteilung begleiten. Auch die Kassenprüfer Manfred Rodde und Hans Drexel machen gerne weiter. Besonders erfreulich ist, dass auch die Position des Jugendlei-



ters besetzt werden konnte. Laura Schütte engagiert sich ehrenamtlich für die Abteilung.

Nachdem Petra Schütte allen Vorstandsmitglie-

dern und ehrenamtlichen Helfern gedankt hatte, wurde auch ihr für ihr ganz außergewöhnliches Engagement und ihr glückliches Händchen für die positive Entwicklung der Tennisabteilung herzlich gedankt.

Jugendarbeit wird groß geschrieben

Die Jugendarbeit hat einen ganz besonderen Stellenwert in der Tennisabteilung erlangt. Dem ganzen Vorstand ist es

ein großes Anliegen den schönen Tennissport für möglichst viele Kinder und Jugendliche zu öffnen. So können Kinder und Jugendliche ein Jahr kostenlos Mitglied sein und Tennis ausprobieren. Macht es ihnen so viel Spaß, dass sie weiter machen wollen, so gibt es mehrere Angebote. Zum einen ab dem Kindergartenalter Bambini Tennis, bei dem Vorschulkindern spielend Tennis erlernen können und ein kostengünstiges Gruppentraining, bei dem die Grundbegriffe des Tennisspiels mit viel Bewegung und Spaß in Kleingruppen erlernt werden.

Unser komplettes Trainingsangebot ist im web:

<http://www.tsfwelzheim.de/abteilungen/tennis/aktuelles-tennis/index.html>