

TSG-Tennisjournal

TSG 78



Heidelberg

Ausgabe 2023 · www.tsg78-hd.de



HEIDELBERGER VOLKSBANK

Ihre Bank



Tennis-Academy
Rainer Becker

TSG 78 Heidelberg e.V. · Tiergartenstraße 9 · 69120 Heidelberg

baier.de

Baier
DigitalDruck

DRUCKEN. PLOTTEN. ZAUBERN.
VON A BIS Z. VON S BIS XXL.

PRINT IT!



- Digital- und Offsetdruck
- Copyshops
- Buchbinderei
- Mediengestaltung
- Digitale Dienstleistungen
- Logistik und Fulfillment
- CAD Plot- und Scanservice
- Digitalisierung von Akten
- Werbetechnik und Montage
- Fahrzeugbeklebung



Liebe Mitglieder, liebe Tennisfreunde, herzlich willkommen zur 16. Ausgabe unseres TSG Tennisjournal!

Seit vielen Jahren bin ich ein Teil der Vorstandschaft in der Tennisabteilung. Zunächst als 2. Vorsitzender und seit 2011 als Abteilungsleiter.

Mir zur Seite stehen meine Vorstandskolleginnen und Vorstandskollegen. In dieser Zeit hatte ich immer wieder wechselnde Mitstreiterinnen und Mitstreiter. Lange Weggefährten sind Susanne Wildermuth, Gunther Tausch, Rainer Becker und Tina Häfner. Weiter unterstützen uns Volker Breuninger, Robert Bollen, Jörg Bruch und Fabian Fritz. Ihnen allen vielen Dank für Ihr Engagement.

Wir alle versuchen, unsere ehrenamtlichen Aktivitäten im Sinne der Mitglieder und der Gemeinschaft auszuführen. So werden Sie in dieser Journalausgabe über die geplante Terrassensanierung informiert, über die stetig wichtigen Sanierungsarbeiten an den Sandplätzen und lesen wieder die Beiträge unserer Mannschaften.

Wenn ich an Tennisclubs vorbeifahre oder diese bei den Mannschaftsspielen besuche, und sehe, wie deren Plätze leer stehen oder nur ein Teil durch die Mannschaftsspielerinnen und Mannschaftsspieler belegt sind, so bin ich doch stolz auf unsere Abteilung, so viele aktive Tennisspielerinnen und Tennisspieler zu haben.

Ein großer Dank allen Anzeigenpartner! Wir haben Unternehmen, die seit 16 Jahren mit uns kooperieren und neue Kontakte, die uns unterstützen. Herzlichen Dank auch an alle Spender.

Den Mitgliedern wünsche ich viel Freude in der TSG78 und den Gästen ein paar schöne Stunden auf unserer Sportanlage. Ihnen allen eine gute Zeit und nun viel Spaß beim Lesen!

Eine schöne Saison wünscht

Hermann Häfner

1. Vorsitzender Förderverein Tennis e.V.
der TSG 78 Heidelberg / Abteilung Tennis

Optik Dieterich

SPORT & SEHEN:

Mit uns sehen Sie Ihren Sport ganz entspannt!



Informieren Sie sich jetzt bei uns im Geschäft mitten in Heidelberg

- Kontaktlinsen: Bei welchen Sportarten sind sie für Sie sinnvoll?
- Sportbrillen: Welche sitzen gut und schützen Ihre Augen perfekt?
- Kinderbrillen: Was empfehlen Experten für den Schul- und Freizeitsport?
- Seh-Beratung Sport & Job

**Wer entspannt
sieht, ist auch
auf dem Court
erfolgreicher!**



Ihr Team von Optik Dieterich

Heidelberg | Friedrich-Ebert-Platz 1 | Tel. 06221 - 9723-0 | optik-dieterich.de |  

Der „Förderverein Tennis e.V.“ der TSG 78 Heidelberg Tennisabteilung hat sich zum Ziel gesetzt, die Tennisabteilung durch finanzielle und materielle Hilfe bei der Verwirklichung spezieller Vorhaben zu unterstützen.

Der Förderverein ist **als gemeinnütziger Verein anerkannt** und in das Vereinsregister eingetragen. Er hat sich folgende **Arbeits-schwerpunkte** gesetzt:

- **TSG Tennisjournal**
- **Förderung der 1. Damenmannschaft**
- **Förderung talentierter Kinder und Jugendlicher**

Damit wir auf finanzielle Mittel zurückgreifen können, brauchen wir die Unterstützung von Sponsoren, denen wir verschiedene Werbemöglichkeiten anbieten, wie z. B. eine Anzeige hier im Tennisjournal.

Sie können uns aber auch durch eine Spende unterstützen. Selbstverständlich erhalten Sie über die geleistete Zuwendung eine Spendenbescheinigung:

Spendenkonto:
Förderverein Tennis e.V.
Heidelberger Volksbank e.G
IBAN: DE82 6729 0000 0046 5107 04

Wir bedanken uns bei allen Firmen und Privatpersonen für die Unterstützung und empfehlen unsere Partner auf Seite:

APR Reiseservice GmbH	12	Haushaltsauflösungen Hagedorn	10
Autoservice Neckarhelle	8	Heidelberg College	28
Baier Digitaldruck GmbH	U2	Heidelberger Volksbank e.G.	U4
Benth GmbH	26	Kosmetik Becker	21
Bestattungsunternehmen Seppich GmbH	19	Kraus Gruppe	5
Blumen Gudrun Huber	14	Krugmann, Inhaber Zeis	30
Bikers Paradise	7	Optiker Dieterich	2
Bodystreet	23	Poranzl GmbH	15
Bücherstube an der Tiefenburg	3	Praxis Lothar Teuber	25
Chada Massagen	9	Reinigung WUP	15
Creativ Möbelbau GmbH	13	Ristorante Roseto	U3
Dr. Rainer Herrmann		Rosenapotheke Keidel	3
Eheleute Overlack		Sportwelt Niebel	19
Eheleute Plass		Stadtwerke Heidelberg GmbH	17
Eheleute Häfner		Sven Trautmann – Weine	4
Elektro Wernz & Co. GmbH	32	Tennis-Academy Rainer Becker	16
Fahrschule Daub	7	Tennis Baig	5
Friseursalon La Testa	15	Tina Häfner	
Foodloose GmbH	31	That´s gelato	11
Gemüsebau Schlicksupp	6	Uhrmachermeister und Juwelier Bowe	15
Glas- & Gebäudereinigung Allekotte GmbH	13		

Impressum

Jahresausgabe Herausgeber: Förderverein Tennis e.V.

Erscheinungsdatum: Mai 2023

Gestaltung & Redaktion (red.): Tina Häfner, tinahaefner@gmx.de

Layout & Druck: Baier Digitaldruck GmbH

Für den Inhalte ist die Redaktion verantwortlich. Die Beiträge senden uns die Mannschaften. Wenn Sie einen Druckfehler finden, bedenken Sie bitte, dass dieser beabsichtigt war und der Fehlerteufel bei uns im Verein Mitglied ist. Die Anzeigen im TSG Tennisjournal unterstützen den Verein und ermöglichen uns, dass wir das „Tennisjournal“ veröffentlichen können. Wir bedanken uns bei allen Privatpersonen und Firmen und für die Unterstützung!!!



ROSEN- APOTHEKE

seit 1914 - Vertrauen verbindet.



MIT UNS SIND SIE GUT BERATEN
IN ALLEN FRAGEN RUND UM DAS THEMA
GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN.

Unsere Leistungen auf einen Blick:

- Abholung der Rezepte beim Hausarzt
- Kostenlose Lieferung Ihrer Medikamente nach Hause in Handschuhsheim, Neuenheim, Dossenheim und Wilhelmsfeld
- Bestellung Ihrer Medikamente ganz bequem per App
- Überprüfung Ihrer Arzneimittel-Zusammenstellung
- Kostenlose Gesundheitskarte mit vielen Vorteilen
- Spezialisiert auf dem Gebiet der Homöopathie, Schüsslersalze und pflanzliche Arzneimittel
- Verleih von Milchpumpen und Babywaagen



ROSEN-APOTHEKE

Apotheker Stefan Keidel e.K.

Dossenheimer Landstr. 8
An der Tiefburg
69121 Heidelberg

Telefon: 0 62 21 / 48 08 00
Telefax: 0 62 21 / 41 00 51
info@rosenapotheke-heidelberg.de

Öffnungszeiten:

Mo. - Fr. von 08.30 Uhr - 13.00 Uhr und 14.00 Uhr - 18.30 Uhr
Samstag von 08.00 Uhr - 13.00 Uhr

www.rosenapotheke-heidelberg.de



Besuchen
Sie uns auch
auf Facebook

Unsere Umbaumaßnahmen
sind endlich abgeschlossen! Wir
bedanken uns für Ihre Geduld.



Bücher
lassen uns
reisen,
wenn wir
verharren
müssen.



BÜCHERSTUBE AN DER TIEFBURG

Inh. b. Service GmbH
Dossenheimer Landstraße 2
69121 Heidelberg

Tel: 06221 475510
info@buecherstube-tiefburg.de
buecherstube-tiefburg.de

Öffnungszeiten
Mo-Fr: 9.00-18.30
Sa: 08.30-13.30

Schleifchenturnier am 25. September 2022

Auch wenn das Gewitter in der Nacht auf Sonntag und der wolkenverhangene Himmel am Morgen nur wenig mutige Spieler*innen zur TSG Anlage lockten, wurden diese belohnt: Zum Schluss wurden die letzten Schleifchen im leichten Sonnenschein vergeben.

Nach ca. 3 Stunden und mehreren Runden sowie vielen tollen Ballwechsellern, erfreuten sich die Teilnehmer*innen an den errungenen Schleifchen. Da die Anzahl der weiblichen und männlichen Teilnehmenden ausgeglichen war, wurden im Mixed-Doppelmodus gespielt. Die leckeren, mitgebrachten Kuchen sowie die gesellige Runde beim Kaffee umrahmten die Duelle auf der roten Asche. *(Tina Häfner)*



Das Foto zeigt die Teilnehmer*innen vor der letzten Spielrunde

Feriencamp der Stadt Heidelberg 2022

Traditionell wird in der 5. Sommerferienwoche in unserem TSG-Sportpark die Ferienbetreuung in Kooperation mit dem Sportkreis Heidelberg e.V. und der Stadt Heidelberg angeboten. Das ganztägige Sportferienprogramm ist für Kinder im Alter von 6-12 Jahren. Neben den sportlichen Aktivitäten gibt es eine gemeinsame Mittagspause und Snacks für zwischendurch.

In der Woche von 29.08. bis 02.09.2022 übten sich über 50 Kinder u. a. in den Sportarten Hockey, Leichtathletik, Turnen und Tennis. Die Abteilungen vermitteln den Kindern viel Spaß und die Möglichkeit, alle Sportarten auszuprobieren.

Für die Tennisabteilung übernimmt der Förderverein Tennis e.V. die Organisation und stellt die Trainer, Übungsleiter und Betreuer. Bereits zum Redaktionsschluss dieses Tennisjournals war das Camp 2023 schon wieder ausgebucht.

(red.)



SVEN
ausgewählte
WEINE

Sven Trautmann · Dipl.-Ing. (FH)
Mühlthalstraße 2 · 69121 Heidelberg
Telefon & Fax 0 62 21 - 43 61 36 · svens_weinladen@web.de

Öffnungszeiten

Mo–Fr 10–13 und 15–18.30 Uhr · Sa 9.30–14 Uhr

30
Jahre



Unser Service für Sie:

- > Frühjahresinstandhaltung
- > Grundsanierungen
- > Platzwart-Service & Pflege
- > Bewässerungsanlagen

Ajaz Baig

Leonie-Wild-Weg 10
69181 Leimen-Stilgen

Telefon: 0 62 24 / 14 50 83

Telefax: 0 62 24 / 80 93 05

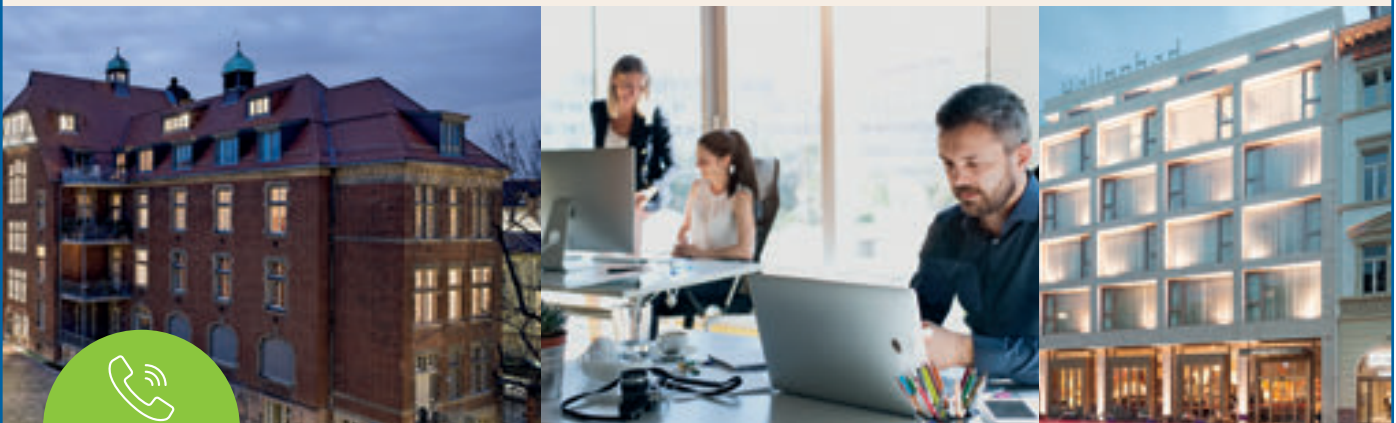
Mobil: 01 76 / 70 94 91 79

Email: info@tennis-baig.de
Internet: www.tennis-baig.de

Projektentwickler | Bauträger | Investor | Immobilienmanager | Makler



**Immobilien in und um Heidelberg:
Büro, Gewerbe, Wohnen. Machen wir!**



06221
4799-0

Arbeitseinsätze / Saisonöffnung 2023

Eine Saisonöffnung wie wir sie uns wünschen, konnte zuletzt im Jahr 2019 durchgeführt werden. Wie stellen wir uns die perfekte Eröffnung vor?

Wir starten gemeinsam in die Saison. Der Abteilungsleiter Hermann Häfner begrüßt die anwesenden Mitglieder, mit einem Glas Sekt wird auf die neue Saison angestoßen und es folgt ein Schleifchenturnier. Krönen der Abschluss im Roseto. 2020 Pandemie. 2021 Pandemie. 2022 war die Eröffnung am 03.04. geplant. Doch leider war die Bespielbarkeit der Plätze durch den Schnee und die Kälte nicht möglich. Um keine weiteren Verzögerungen hervorzurufen, wurden die Platzbuchungen freigegeben.

Und 2023? Eine superschöne Idee war, die Eröffnung auf den 01. April zu legen, denn an diesem Termin (kein Scherz) war auch der Tag der offenen Tür im Athleticon und an der Calisthenics-Anlage.

Doch der Tag war grau und verregnet, was uns eine Eröffnung unmöglich machte. Es kam noch schlimmer: Die nächtlichen, kühlen Temperaturen sorgten dafür, dass sich die Markierungslinien lösten und der Platzwart einige Arbeiten erneut verrichten musste. Aber das Osterwochenende stand vor der Tür. Eine frühe Eröffnung ist der Abteilungsleitung so wichtig, dass wieder auf Hochtouren gearbeitet wurde und – dank der Wetterbedingungen – auch ab Ostersonntag 08. April die Platzbuchung möglich war. Hoffen wir nun auf eine Saisonöffnung nach Wunsch im Jahr 2024!

(red.)



Hofladen

**Wiesenweg 35
HD-Handschuhshaus
Tel: 06221/419781**

Öffnungszeiten:

Mo – Fr: 8.00 – 19.00 Uhr

Sa: 8.00 – 13.00 Uhr

und auf dem H'heimer Wochenmarkt

**Gemüse, Obst
und
Hausgemachtes**



**Je nach Saison finden sie bei uns frisches Obst
und Gemüse aus eigenem Anbau!**

Außerdem Blumen, Südfrüchte, Äpfel, Eier, Nudeln, Dosenwurst, Hausgemachtes aus Obst und Gemüse, usw.



BIKERSPARADISE

— Kompetenz seit über 25 Jahren —

Dossenheimer Landstrasse 106 · 69121 Heidelberg · Telefon: 06221 409063

www.bikersparadise.de



Fahrschule

PS Fahrschule - **Peter & Sonja** Daub

Dossenheimer Landstraße 86 · 69121 Heidelberg

Tel.: (06 22 1) 47 14 18

Mobil : 0172 - 62 64 437 (Peter)

Mobil : 0172 - 62 64 438 (Sonja)

Lieber lässig als stressig!

www.PS-Fahrschule-Daub.de

Grundsanierung Platz 8

Die Platzinstandsetzung ist eine Philosophie für sich und wir sind froh, mit der Firma „Tennis Baig“ einen kompetenten Partner zu haben, der sich um unsere Sandplätze kümmert.

Seit Mitte der 80er widmete sich Ajaz Baig erfolgreich dem Beruf des Tennisplatzbauers. Die beiden Söhne traten 2013 und 2018 in die Fußstapfen ihres Vaters und bauten das Geschäft erfolgreich mit aus. Mit mehr als 35 Jahren Erfahrung ist „Tennis Baig“ heute ein Unternehmen, dass sich auf den Bau von Tennisanlagen und die Instandhaltung von Tennisplätzen spezialisiert hat.

Nachdem in den letzten Jahren die Plätze 1, 2, 5 und 6 erneuert wurden, war nun der Platz 8 an der Reihe. Hier kämpften wir vor allem mit den Baumwurzeln, die sich nach vielen Jahren durch das Erdreich nach oben drückten. So war eine Grundsanie- rung nötig. Aber was bedeutet das?

Bei einer Grundsanie rung wird die rote Ziegelmehlschicht / Lava abgetragen. Danach eine Drainage eingebaut. Es folgt das Aufbringen einer dynamischen Schicht Lava, das Aufbringen einer neuen Unterdecke aus Ziegelmehl, das Aufbringen der Deck- schicht aus Ziegelmehl und zu guter Letzt die Montage von neuen Regnern, Netzpfosten und der Linien. (red.)





Autoservice

Neckarhelle

Inh.
Sam Tahmasebi Pour

Kfz-Meisterwerkstatt
für alle PKW-Modelle
speziell Citroen

In der Neckarhelle 71
69118 HD-Ziegelhausen
Tel: 0 62 21-80 03 82
0 62 21-80 90 13
Fax: 0 62 21-80 81 98



Sanierung der Terrasse

Liebe Mitglieder. Vielen dürften die Beschädigungen an unserer Terrasse aufgefallen sein. Das Thema beschäftigt uns schon einige Zeit. Alle Hintergründe würden an dieser Stelle die Kapazität übersteigen, daher die Kurzform: Die Terrasse (sowie der gesamte TSG Sportpark) ist Eigentum des Turn- und Spielplatzvereines e.V., d.h. wir können als Abteilung nicht einfach Umbaumaßnahmen durchführen – man muss einen Antrag stellen. Es müssen Gespräche für die Kostenübernahme geführt werden. Weiter war überhaupt unklar, was uns unter der Terrassendecke erwartet. Welche Materialien hier verbaut wurden und was das eigentlich Grundproblem darstellt, dass die Fliesen in diesem Maße brechen.

Unter der Federführung von Susanne Wildermuth (2. Abteilungsleiterin) und Hilfe von Hermann Häfner (Abteilungsleiter) wurde der Antrag gestellt und es fanden einige Vorprüfungen statt. Nach Bauteilöffnung zeigte sich, dass die Terrasse in zwei Bauabschnitten entstanden war und beide Bauteile leider nicht miteinander verbunden sind. Dadurch entstehen die bekannten Risse und Senkungen, was nur durch eine Verbindung beider Bauteile vor dem Aufbringen von neuem Estrich und Belag dauerhaft gelöst werden kann.

Aktueller Stand zum Redaktionsschluss: Die Terrasse wird saniert. Der Betrag wird zwischen 50.000-100.000 € liegen. Der Turn- und Spielplatzverein e.V. führt sehr konstruktive Gespräche mit uns. Wir gehen davon aus, dass sich die Kosten auf 3 Säulen verteilen: Turn- und Spielplatzverein e.V. & Zuschüsse & Tennisabteilung.

Daher an dieser Stelle unser Spendenaufruf! Jeder Euro hilft und ist herzlich Willkommen auf dem Spendenkonto TSG 78 Heidelberg, Sparkasse Heidelberg, IBAN DE38 6725 0020 0001 0003 65. Bitte geben Sie bei einer Spende im Verwendungszweck an: Tennisabteilung, Terrassensanierung. Selbstverständlich erhalten Sie eine Spendenbescheinigung. (red.)



JETZT SPENDEN!

**Tennisabteilung, Terrassensanierung
Sparkasse Heidelberg
IBAN DE38 6725 0020 0001 0003 65**



Chada Massagen
*Traditionelle Thailändische
&
Wellness Massagen*



**Dossenheimer Landstrasse 64
69121 Heidelberg (Handschuhsheim)
06221/7269528
0173/8094921
info@chada-massagen.de
www.chada-massagen.de**



U15 Junioren



Die legendären U15 „Buwe“ aus der Sommersaison 2022. Sie treten in 2023 erneut in leicht veränderter Besetzung in der 1. Bezirksklasse an.


(JW Robert Bollen)

HAUSHALTS- UND FIRMEN- AUFLÖSUNGEN



WIR SIND FÜR SIE DA-
HAUSHALTS- UND FIRMENAUFÖSUNG,
ENTRÜMPELUNG, ENTSORGUNG UND TRANSPORTE



 06221/ 434 82 53
0172/ 74 14 666
FAX 06221/ 59 91 91



F. HAGEDORN HAUSHALTS- UND FIRMENAUFÖSUNGEN
NECKARSTADEN 10A · 69117 HEIDELBERG
WWW.HAUSHALTAUFLOESUNG-HAGEDORN.DE

U18 Juniorinnen

Nachdem im Sommer drei Jugendmannschaften erfolgreich an den Medenrunden teilnahmen, ist es trotz einiger Ausfälle gelungen, für die Winterrunde eine U18-Mannschaft aufzustellen. Einige Spielerinnen waren im Ausland, andere durften altersbedingt nicht mehr im Jugendbereich spielen.

Unter der Mannschaftsführung von Marie Bollen konnten wir schließlich doch mit einem sehr starken Team antreten. Mit dabei waren teils noch sehr junge Spielerinnen aus der ehemaligen U15. Da neben der U18 der TSG78 nur zwei weitere Mannschaften gemeldet waren, wurde gegen jede Mannschaft ein Heim- und ein Auswärtsspiel ausgetragen.

Das hatte auch seine Vorteile - so konnte man sich bei seinem Gegner für die seltene Niederlage revanchieren. Bei den Spielen war die Stimmung in unserer Mannschaft sehr gut, es wurde sich gegenseitig angefeuert und mit voller Kraft unterstützt. Und auch die jüngeren Spielerinnen, manche bis dahin noch mit wenig Erfahrung, wurden zu einem unverzichtbaren Teil unseres Teams.



v.l.n.r. Elisa Raith, Elina Kölle, Carla Hagedorn, Jule Volkmer

Das Ergebnis kann sich sehen lassen - mit vier Siegen an der Tabellenspitze.

Nun können wir mit großer Vorfreude auf den Sommer blicken, in dem wir mit einer hoch motivierten Mannschaft an der Mendenrunde der Jugend U18 teilnehmen werden.

(MF Elina Kölle)

Hast du was an der Waffel?



Damen 1

Neustart in der Oberliga.

Durch die Corona-Pandemie sind im Jahr 2021 keine Mannschaften abgestiegen, aber aufgestiegen. Somit waren im Jahr 2022 zwölf Teams in der Regionalliga und wurden in zwei Gruppen eingeteilt. Da man 2023 wieder eine Gruppe aufstellen will, sind 5 Mannschaften von der Badenliga abgestiegen. Darunter Traditionsvereine wie Oberweier, Ettlingen, Pforzheim und eben leider wir.

Das letzte Mal, dass die TSG-Damen in der Oberliga mitgespielt haben, liegt 21 Jahre zurück. Damals mit Spielerinnen wie Kerstin Garcia, Martina Smolka, Simone Mann, Teresa Krauzova und mir, Tina Häfner. Was seither erlebt wurde, reicht für ein Buch. Daher beschränke ich mich auf die Kurzversion: Seither haben wir in der Badenliga und Regionalliga aufgeschlagen und mehrere Meisterschaftstitel für die TSG erkämpft. Was hier an Organisation und Engagement gefordert wird, kann glaube ich nur jemand einschätzen, der mal eine Mannschaft auf höchstem Niveau betreut hat.

Seither steht der Erfolg der Mannschaft in enger Verbindung mit mir und unserem Trainer Rainer Becker. Rainer bleibt – ich übergebe nach 15 Jahren Mannschaftsführung den Stab an Juliana Böhm weiter.

In der Mannschaft spielen Juliana+ Alexandra Böhm, Amna+Emina Porca, Jana Svobodova, Nicole Musielak, Marie Bollen, Christina Cvitkovic und Sandra Bozinovic.

Ich bedanke mich bei meinen Eltern, die mich in allen möglichen Funktionen unterstützt haben; bei unserem Trainer Rainer, der keinen leichten Job mit uns Damen hatte bzw. hat und Gunther Tausch, der mich als Mannschaftsführerin in formellen Angelegenheiten unterstützt hat. Ich wünsche der neuen Mannschaftsführerin Juliana und dem Team von ganzem Herzen viel Erfolg & Spaß.

(MF a.D. Tina Häfner)



APR Reiseservice
GmbH

- Ihr Tennisreisen-Spezialist -

- Reisen zu den 4 Grand Slam Turnieren
- French Open Reise
- Heidelberg / Mannheim Gerry Weber Open
- US Open und New York
- Masters Cup
- Rasentennis-Events für alle Spielstärken
- Tenniscamps zur Saisonvorbereitung
- Ticketverkauf für alle großen Turniere weltweit
- Sonderkonditionen für Kunden der Tennisschule Rainer Becker
- Buchung von Reisen aller großen Reiseveranstalter wie TUI, Neckermann etc



Informationen und Anfragen
unter: Tel 0621/5889710 oder
apr-reiseservice@web.de





Damen 2

Wir sind die 2. Damenmannschaft und möchten uns einmal vorstellen:

v.l.: Anna Braschoß, Jana Schwager, Leonie Ryboll, Lea Sauthoff, Amelie Kiefer, Angelina Ebner und Zoe-Sofia Martin.

Mit dabei sind noch: Sandra Ott, Larissa Schanz, Kristin Klinzmann, Eva Schöndorf und Rana Safiye Kocer.

Diese Saison wird gerade für uns als ganz neues Team sehr spannend und aufregend. Wir freuen uns total mit dabei sein zu können und fiebern den kommenden Spielen entgegen. (MF Amelie Kiefer)



Möbel- und Bautischlerei | Trockenbau | Parkett und Laminat



Ideen aus Holz

Fon 06221-31 61 92 | Mobil 0170-487 49 53
www.creativ-moebelbau.de

Parkettrenovierung | Türen | Fenster | Rolläden u.v.m

Unterhaltsreinigung
 Glasreinigung
 Teppichreinigung
 Polsterreinigung
 Baureinigung
 Fassadenreinigung
 Graffiti-Entfernung u. -Schutz
 Industriereinigung
 Hausmeisterdienste



Ralf Allekotte GmbH
 Kriegsstraße 9
 69121 Heidelberg

Tel.: (0 62 21) 47 41 92
 Fax: (0 62 21) 41 92 39
 E-Mail: Info@ralf-allekotte.de
 Internet: www.ralf-allekotte.de



Damen 30/1

Leider sind wir nicht mehr sooooo jung, wie auf dem Foto, haben aber immer noch Lust gemeinsam Tennis zu spielen.



Da wir vom Alter eher inhomogen und für die Damen 30 fast zu alt sind, haben wir es nun endlich geschafft in eine Liga tiefer, die 2. Bezirksliga, abzustiegen.

Darüber freuen wir uns tatsächlich, da wir in den letzten Jahren immer gegen sehr starke Gegnerinnen antreten mussten.

(MF Susanne Wildermuth)

Wir hoffen somit auf mehr Spiele, die wir gewinnen können. Über neue Spielerinnen, die Lust haben mit uns Zeit auf und neben dem Platz zu verbringen, freuen wir uns sehr.

Einfach melden! Und so sahen wir in der vergangenen Saison aus:



Blumen Gudrun Huber

Harmonie in Blüten

Brückenstrasse 39

69120 Heidelberg

Tel. 06221-409637

Web www.blumenhuber.de

Öffnungszeiten:

Mo-Fr. 8.30-18.30 | Sa. 8.30-14.00 | So. & Feiertag 11.00-13.00



latesta



friseursalon

Öffnungszeiten:

Dienstag und Donnerstag:
9.00 - 18.30 Uhr

Freitag:
9.00 - 20.00 Uhr

Samstag:
9.00 - 14.00 Uhr

06221.401449

Rottmannstr. 19
69121 Heidelberg
www.latesta.de



DAVOSA
SWISS

seit 1945

Carl Bawe
Heidelberg

Uhrmachermeister & Juwelier
Steubenstr. 78 - bei der Tiefburg - Tel. 472646



Poranzl ESTRICH

BEWAHRTE
seit 1951
QUALITÄT

Poranzl GmbH / 74867 Neunkirchen
Tel. 06262 / 9 51 51
info@poranzl.de

www.poranzl.de

Estricharbeiten vom Fachmann

Wup Reinigung

Inhaberin Olga Krutolevic

Mühlingstr. 1a, 69121 Heidelberg, Tel. 06221 413246

Textilreinigung – Hemdendienst – Wäschereiannahme –

Teppichreinigung – Lederreinigung –

Schuhreparatur

Sehr beliebt ist unser Hemdenpass für 42 €.

Sie bekommen dafür 22 gewaschene und gebügelte Hemden,
zahlen aber nur für 20 Hemden. 2 Hemden sind „fer umme“.



Damen 40/2

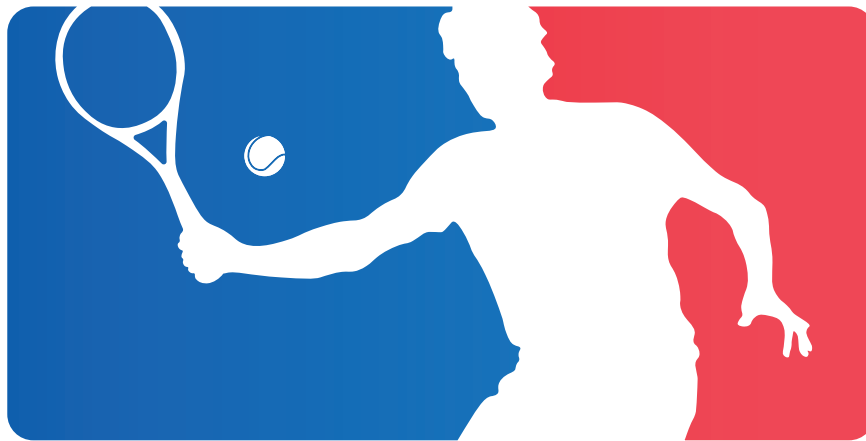
Endlich fühlte sich das Jahr 2022 nach den „Corona-Jahren“ wieder normal an, so dass wir uns nach dem Training wieder zusammensetzen konnten. Wir freuen uns auf die kommende Saison mit neuer Unterstützung.

Aktive Mannschaftsmitglieder:

Giselle Schamberger, Carla Jenal-Eppinger, Kirsten Beck, Tina Hoehnen, Oezge Altug-Teber, Serpil Tanriverdi-Akhisaroglu, Maria Frankhauser, Sylvia Parthé, Ulrike Hartmann, Brenda Felmer, Yue Chang, Ursel Hübschmann.

Ab 2023 mit dabei: Silke Dehoust, Susanne Plettendorf, Rali Vassileva

(MF Ulrike Hartmann)



Tennis-Academy
R a i n e r B e c k e r
www.rainerbecker-tennis.de

Partner der



RAFA NADAL
ACADEMY by  Movistar

*für kleine talente
für große rekorde
für dich*



Wir unterstützen Sport-Talente zahlreicher Vereine in Heidelberg und Umgebung.
Mehr dazu unter www.swhd.de



Damen 50

**Experiment gelungen! Fortführung gewünscht!
TSG nimmt mit einer Damen 50 Mannschaft an der Winterhallenrunde teil**

Im Winter 2022/23 wagten die Damen in der Altersklasse erstmalig eine Teilnahme an der Winterhallenrunde. Trotz vieler Fragezeichen und Unsicherheiten im Vorfeld, was den Ablauf und den Einsatz betraf, fanden sich bald zahlreiche Spielerinnen, die gerne bereit waren, zusammen als Damen 50 anzutreten.

Bereits Mitte Oktober absolvierten wir in der 2. Bezirksliga unser erstes Match. Schon bald konnten wir uns in unserer Gruppe klar behaupten und gaben die Tabellenführung bis zuletzt nicht mehr ab.



Sonnur Turan,
Ulrike Hartmann,
Hanne Hemmerich-Dornick



Sonja Schneyinck, Petra Häfner, Birgit Lewitzki, Eleonor Dosch,
Ulrike Hartmann und Spielerinnen aus Brühl



Anstoßen zum Aufstieg: Birgit Lewitzki, Sonja Schneyinck, Gabi Gattaz, Sonnur Turan, Carla Jenal-Eppinger, Hanne Hemmerich-Dornick

Über den gesamten Winter hinweg trainierten wir immer wieder in wechselnden Gruppierungen, wobei alle Beteiligten immer viel Spaß an den umkämpften Ballwechseln hatten und man sich immer besser kennenlernte. Dabei ging es stets sehr gesellig zu.



Treffen im Tati: Birgit Lewitzki, Carla Jenal-Eppinger, Hanne Hemmerich-Dornick, Gabi Gattaz, Sonnur Turan, Eleonor Dosch

Für die „Winter- Damen 50“ kamen folgende Spielerinnen zum Einsatz:

Gabi Gattaz, Heide Hemmerich-Dornick, Sonnur Turan, Elke Fuchs, Birgit Lewitzki, Sonja Schneyinck, Juliane Bonney, Eleonor Dosch, Ulrike Hartmann und Petra Häfner.

Im nächsten Winter planen wir gemeinsam in der 1. Bezirksliga anzugreifen und möchten auch über den Sommer den Kontakt nicht verlieren.

(MF Birgit Lewitzki)





Bestattungsunternehmen

Seppich *GmbH*

Ihr Traditionsunternehmen in Heidelberg

- Erd-, Feuer-, See-, Wald- und Naturbestattungen
- Überführungen im In- und Ausland
- Sprechen Sie uns an, wir kommen gerne auf Ihr persönliches Anliegen zu.
- Wir beraten Sie auch gerne zum Thema „Sterbevorsorge“ in allen Bereichen.



Bereits in 5. Generation

Dossenheimer Landstraße 79
69121 Heidelberg
☎ 06221-401014

**24 Stunden
Tag und Nacht
erreichbar**

Außenstelle:
69198 Schriesheim
☎ 06203-692020

www.bestattungsunternehmen-seppich.de

info@bestattungen-seppich.de

Niebel
Sport-Welt

Wir ♥ Sport

Niebel
...alles was Mode und Sport ist!

FILA

CMP

VAUDE

UNDER ARMOUR

asics

Babolat

Wilson

K-SWISS

DUNLOP

Nike

Dossenheimer Landstraße 98
69121 Heidelberg
06221 - 65116-32
info@niebel-mode.de

WWW.NIEBEL-SPORT.DE  



ÖFFNUNGSZEITEN

Mo - Fr 9:30 bis 19:00 Uhr
Sa 9:30 bis 17:00 Uhr

TENNIS-SERVICE

Sie haben die **passende Saite** bei uns gefunden?
Dann bespannen wir ihren Schläger gerne **kostenlos** für Sie.

Griffbandwechsel oder Vergrößerung bieten wir ebenfalls an.





Damen 50

Die Damen 50 stellen sich im Sommer 2023 als 4er - Mannschaft vor. Manchmal muss man zunächst einen Schritt zurückgehen, um voranzukommen...



Die Stammmannschaft: Sonja Schneyinck, Petra Riedinger, Birgit Lewitzki, Heidrun Lang

Sommer 2022, DAMEN 50 Mittwoch, 2. Bezirksliga, 6er Mannschaft

Die Damen 50 setzen sich aus vier Stammspielerinnen und vielen treuen Spielerinnen anderer Mannschaften zusammen, die uns immer gerne tatkräftig unterstützen. So meldeten wir im Sommer 2022 erneut eine 6er Mannschaft.

Hochmotiviert und bestens vorbereitet durch unser Winter - Mannschaftstraining auf Sand, kehrten wir im April 2022 auf den Freiplatz zurück. Bei nur 4 Spieltagen sollte es eine überschaubare Saison mit weniger Ausfällen als im Jahr zuvor werden. Doch letztlich kam es anders.

Glücklicherweise konnten wir wiederum auf zuverlässige Verstärkung bauen und den mittleren Tabellenplatz in unserer Gruppe behaupten. An dieser Stelle möchten wir uns herzlich bei: Elke Fuchs, Martina Odehnal, Juliane Bonney, Carla Jenal-Eppinger, Ulrike Hartmann, Brenda Fellmer und Gisela Schwalm für ihren Einsatz bedanken.



In Bammental: Birgit Lewitzki, Petra Riedinger, Heidrun Lang, Carla Jenal-Eppinger, Juliane Bonney, Elke Fuchs



Nach dem Heimspiel im Vereinslokal Roseto: Sonja Schneyinck, Gegnerinnen aus Zuzenhausen, Heidrun Lang, Elke Fuchs, Birgit Lewitzki



Beim gemütlichen Abendessen nach dem Spielabbruch wegen Dauerregens in Bammental: Carla Jenal-Eppinger, Petra Riedinger, die Bammentalerinnen, Heidrun Lang





Damen 50

Das Auswärtsspiel im Wallfahrtsort

Allen TeilnehmerInnen wird sicherlich unser „kleiner Ausflug“ in den Odenwald noch lange in Erinnerung bleiben. Denn letztlich führen nicht so viele Wege nach Walldürn, zumindest nicht für uns.

Bei hochsommerlichen Temperaturen von über 30 Grad machten wir uns also auf. Das Auto vollbesetzt durchquerten wir zwei weitere Bundesländer, umfuhren dann plötzlich aufploppende Straßensperrungen mithilfe völlig undurchsichtiger Umleitungen. Es ging durch Wald, Berg und Tal. Auch Google-Maps, Internet bzw. das Handy konnten uns im Funkloch Odenwald keine Klarheit bringen. So kamen wir nach zweieinhalbstündiger Odyssee schließlich - wieder zurück in Baden- Württemberg- in Walldürn auf dem Tennisplatz an. Gerade eben noch pünktlich wurden wir dort bereits von den restlichen Spielerinnen erwartet.

Doch weder Anreise noch Temperaturen oder gar der Gegner konnten uns schrecken. Die Spiele liefen wie geschmiert und so begaben wir uns - gut gelaunt, aber ohne Abendessen - mit 9 Punkten und jeder Menge Routentipps im Gepäck wieder auf die lange Irrfahrt durch den stockfinsteren Odenwald, bis wir endlich in der Heimat eintrudelten.

Sommer 2023, DAMEN 50 Mittwoch, 1. Bezirksklasse, 4er- Mannschaft

Da die Damen 50 in den letzten Jahren als 6er Mannschaft immer wieder auf sehr viel Unterstützung aus den anderen Mannschaften angewiesen war, haben wir uns nun entschlossen, im Sommer 2023 als 4er Mannschaft anzutreten.

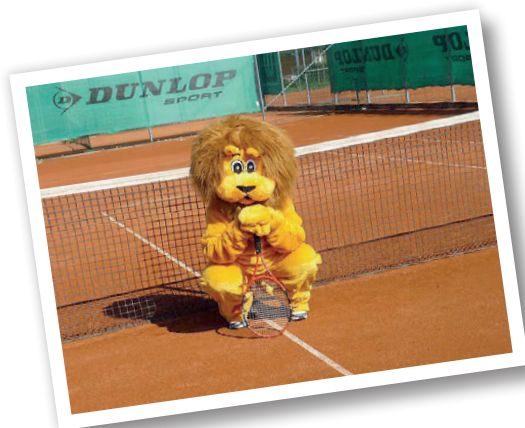
Diesen Schritt sehen wir jedoch nicht als Rückschritt, sondern als Chance, in kleinerer Gruppe mehr Mannschaftsfeeling zu entwickeln. Dazu planen wir verschiedene Treffen auf und neben dem Tennisplatz.

(MF Birgit Lewitzki)



Après-Tennis beim Thai in der Altstadt: Petra Riedinger, Heidrun Lang, Brenda Fellmer und Birgit Lewitzki

In der kommenden Freiluftsaison besteht unsere Gruppe lediglich aus insgesamt 3 Mannschaften. Es erwarten uns 4 Spieltage unterteilt in Hin- und Rückrunde. Wir freuen uns riesig auf die Sommersaison mit geselligen Spieltagen in kleiner Runde!



Ein absolut einzigatiger und sichtbarer Soforteffekt!

hydra face one®

WOW Effekt
bereits ab der 1. Behandlung

Hydra Face one-Behandlung –
das Ergebnis ist ein reineres, straffereres und verjüngtes Hautbild mit einem unwiderstehlichen Glow.

Kosmetik Becker
Inh. Tamara Thiele
Kapellenweg 2 · 69121 Heidelberg · Telefon (06221) 48 01 24
www.beckerkosmetik.de



Herren 1 & 2

Durch unsere vielen Neuzugänge und nur wenigen Abgängen sind wir mit den beiden Herrenmannschaft voller Freude und Hoffnung in die Sommersaison 2022 gestartet.

Diese begann bei perfektem Tenniswetter mit einem Doppel-Heimspieltag der beiden Teams, wo die Herren 2 einen deutlichen 9-0 Sieg gegen TC Laudenbach einfahren konnten. Die Herren 1 mussten sich leider im Derby gegen Schwarz-Gelb Heidelberg geschlagen geben.

Diese Tendenz am ersten Spieltag hat sich (leider) über die gesamte Saison bestätigt.

Die Herren 2 konnten in der 1. Bezirksklasse eine sehr starke 4-3 Bilanz erzielen und hatten damit einen sicheren Platz im oberen Mittelfeld. Mit ein bisschen mehr Glück und weniger Spielerausfällen am Ende der Saison wäre nach den ersten 3 gewonnenen Spielen mit einer Matchbilanz von 26-1 auch der Aufstieg möglich gewesen.

Für die Herren 1 hat es in der 1. Bezirksliga leider nicht für den Klassenerhalt gereicht, weshalb wir nächstes Jahr das Projekt „direkter Wiederaufstieg“ in Angriff nehmen. Insgesamt muss man anerkennen, dass viele Mannschaften selbst in unserer Bestbesetzung nicht zu schlagen waren. Gegen die Teams, die wir hätten besiegen können/müssen, konnten wir unglück-



Obere Reihe v. links nach rechts: Akshay, Francesco, Fabi, Christoph, Alex, Tobi, Henning, Tony
Untere Reihe v. links nach rechts: Jan, Malte, Moritz, Sebastian

licherweise nicht vollständig antreten, weshalb wir die Saison ohne Sieg abgeschlossen haben.

Obwohl die Saison 2022 nicht die erfolgreichste war, hat es Spaß gemacht und vor allem freut es uns, dass nahezu jeder auf der Herren-Meldeliste in diesem Sommer zum Einsatz kam!

Wir freuen uns auf die neue Saison und natürlich auch über jeden Zuschauer!
(MF Fabian Fritz)

Herren 30

Aus 1 mach 2

Was letztes Jahr nur kühne Optimisten für möglich hielten, ist Wirklichkeit geworden: Die Herren 30 gehen in dieser Saison mit zwei Mannschaften ins Rennen. Möglich macht dies eine Fülle von Neuzugängen, die den Kern der zweiten Mannschaft über den Winter von ursprünglich zwei auf nunmehr sieben Spieler hat anwachsen lassen.

Angesichts dieses exponentiellen Wachstums verwundert es nicht, dass Mathematiker mit drei Spielern den größten Anteil der bunten Truppe stellen, die dieses Jahr als 4er-Mannschaft in der zweiten Bezirksklasse aufschlägt.

Unter dem Motto „bekannt und bewährt“ geht dagegen die erste Mannschaft ins Rennen. In annähernd gleichbleibender Besetzung – wie gewohnt garniert mit jungen Wilden aus den Herrenmannschaften und jung gebliebenen noch Wilderen aus der Herren-40-Mannschaft – kämpft sie auch dieses Jahr wieder in der



Hintere Reihe (von links nach rechts): Jonas Grethlein, Joachim Zettler, Daniel Rademacher, Robert Bollen, Robert Grajcarek, Marius Leonhardt, Sebastian Untersteller, Frank Kischkel, Johannes Kaschel, Christoph Höfl
Vordere Reihe (links nach rechts): Frank Schlottmann, Valentin Lustig, Johannes Maurer, Michael Kimmelmann, Björn Stadler

ersten Bezirksliga um den Klassenerhalt. So spannend wie in der letzten Saison muss es dabei nicht unbedingt werden, als ein mehr gewonnenes Match den sechsten Platz und damit den Ligaverbleib sicherte.
(MF Sebastian Untersteller)



Warum ständig trainieren, wenn **20 Minuten** locker reichen?

EMS-Training bei Bodystreet.

Dein Mega-Plus an Trainingseffizienz:

- Fitness sichtbar steigern
- Gewicht verlieren
- Rücken stärken
- Figur shapen
- Immunsystem stärken
- Muskeln aufbauen

GLEICH BERATEN LASSEN!

BODY STREET

Franchisepartner: pt body concepts ug
Bodystreet Heidelberg City | Alte Glockengießerei 11 | 69115 Heidelberg
E-Mail: Heidelberg-City@bodystreet.de | Telefon: +49 6221 6728696



Herren 50

Ohne unseren langjährigen Kapitän Roland Albrecht, aber dafür mit großer Unterstützung unserer vier neuen Routiniers Andreas Schumann, Christoph Willems (als Co-Kapitän), Jörg Klein und Klaus Bernzen, die fast immer verfügbar waren und während wie auch nach den Matches alles gaben, konnte unsere Herren 50 Mannschaft einen Start-Ziel-Sieg und damit die Meisterschaft samt Aufstieg feiern.

Zusätzliche Unterstützung bekamen wir von den Kapitänen der Herren 40 und 55 Mannschaften, die in entscheidenden Momenten wichtige Spieler beisteuerten, so dass wir oft in bestmöglicher Besetzung antreten konnten.

Ganz wichtig für den Aufstieg auch, dass wir Rainer Wuckel auf Position 1 für uns gewinnen konnten.

Grundstock für den Aufstieg war neben der Spielfreude auf dem Platz vor allem auch der Spaß neben dem Platz, gerne auch bis nach Mitternacht.

Für die kommende Saison haben sich die 50-er Recken unter der Mannschaftsführung von Christoph Willems und Co Klaus Borkenstein das bestmögliche Abschneiden in der Tabelle vorgenommen.



Dabei schrecken sie auch vor Aufstiegsträumen nicht zurück, zumal durch Zugang eines weiteren Spielers Verstärkung droht.

(MF Christoph Willems)

Herren 70

In der Saison 2022 hatten wir nur 3 Spieltage: Der Auswärtsniederlage in Plankstadt, folgte ein 4:2 Sieg auf unserer Anlage. Im dritten Spiel konnten wir dem Heimvorteil nicht nutzen und gratulierten dem Gegner zum klaren Sieg.

2023 starten wir wieder als 4er Mannschaft in der 1. Bezirksklasse und werden vier Spieltage wahrnehmen: 2 Heimspiele (Gegner TC 1965 Hemsbach, TTC Waldhaus Altlußheim) und 2 Auswärtsspiele (TC Waldstadt, TSG TV Germania 1890 Großsachsen/SG Hohensachsen 1884) stehen auf dem Programm.

Am 16.05. geht's los – sechs Wochen später – am 27.06. ist schon wieder alles vorbei. Mal sehen, was dieses Jahr passiert und wie viele Punkte wir holen.

(MF Hermann Häfner)



Foto v.l.n.r.u.v.n.h.:

Gerhard Eckert, Hermann Häfner (Mannschaftsführer), Günter Büchler, Dietmar Bürkmann, Joachim Gerhard, Gerd Zimmermann, Arndt Overlack, Rainer Herrmann, Otto Mehls, Jürgen Stähle, Hans Überle, Gunther Huse.

Es fehlen:

Hartmut Oll, Thomas Paeffgen

Aus Wissen und Erfahrung...entsteht Kompetenz!



LOTHAR TEUBER

Manualtherapeut
Heilpraktiker PT
Physio-Athletik-Trainer
Dozent f. CS-Osteopathie

Top ausgebildetes
Therapeuten-Team

06221 603361
lotharteuber.de

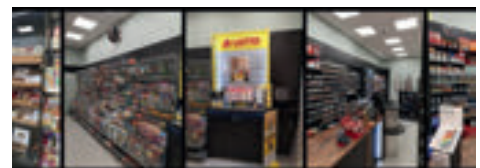
Gardasee

Nachdem im Jahr 2020 & 2021 die Tennisreise an den Gardasee durch die Corona-Pandemie abgesagt wurden, war die Vorfreude im letzten Jahr umso größer.

Der Gardasee ist seit Jahren ein beliebtes Reiseziel der Tennis-Academy Rainer Becker. Im Clubhotel Olivi (Malcesine) stehen auf dem ca. 30.000 m² großen Anwesen drei verschiedene Gebäude mit 80 Zimmer, 9 Tennisplätzen, einem beheizten Außenpool, einem Whirlpool sowie ein Olivengarten zur Verfügung. Hier genießen wir eine Woche auf und neben dem Tennisplatz.

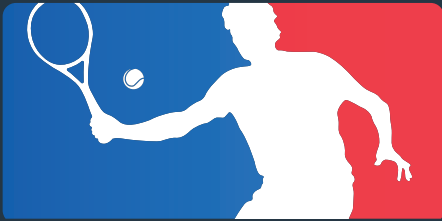
Nach bzw. zwischen den Trainingseinheiten verbringt man Zeit am und im Pool. Unzähligen Kaffee- (Bier- 😊)runden am Mittag, Eis essen in der Sonne, Tischfußball- & Tischtennis-Duelle sowie Ausflüge in die umliegenden Orte stehen auf dem Programm.

Die Fotos zeigen Impressionen aus dem Jahr 2022. Die Reise findet in der 2. Pfingstferienwoche statt. Für das Jahr 2023 sind wir bereits ausgebucht. Wer noch nicht dabei war und die herrliche Zeit miterleben will, sollte sich für 2024 ernsthafte Gedanken machen. Aber Vorsicht: Langjährige Mitreisende scherzen, dass nicht jeder mitgenommen wird – man muss sich schon in die „Gardaseefamilie“ einfügen.



In der Ladenzeile des Rewe-Markt, Handschuhsheim
Tel.: 06221/6543234 Öffnungszeiten: Mo.-Sa.: 7.⁰⁰ - 20.⁰⁰ Uhr





Tennis-Academy
R a i n e r B e c k e r

ACADEMY

FERIENCAMPS

REISEN

RAINER BECKER

DO WHAT YOU LOVE

Dein erster Ansprechpartner in Sachen Tennis...

Tel. +49 160 96406612

info@rainerbecker-tennis.de

www.rainerbecker-tennis.de



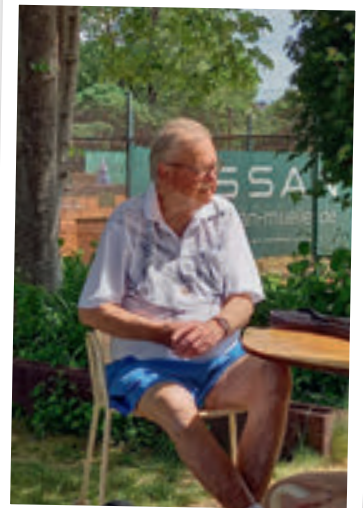
90. Geburtstag

Wir blicken nochmals kurz in den Juli 2022 zurück, in dem ich unserem langjährigen Mitglied, Günter Huse, zu seinem 90. Geburtstag gratulieren durfte.

Günter ist seit 1968 Mitglied in der Tennisabteilung. In diesen 54 Jahren hat er unseren Verein ehrenamtlich unterstützt und in den letzten Jahren in der ältesten Herrenmannschaft (2022 Herren 70) mitgespielt.

Nach seiner Aussage war sein letzter, offizieller Medenrundeneinsatz ein Doppel am 17. Mai zwar nicht mit einem Sieg gekrönt, aber immerhin durfte ich in meiner Funktion als Abteilungsleiter und Mannschaftsführer hier nochmals mit ihm zusammenspielen!

(Hermann Häfner)



Externat • Ganztagschule • Internat

erstes Privatgymnasium Heidelbergs (gegr. 1887)
für Jungen und Mädchen, staatlich anerkannt
8-jähriges Gymnasium

! Sprachenfolge

Englisch ab Klasse 5 – Französisch oder Latein ab Klasse 6

! Profile

Profile ab Klasse 8 und zusätzliches Hauptfach
zu den Fächern: M; D, E; F/L

Sprachliches Profil: Spanisch

Sportprofil: Sport zusätzlich als Hauptfach mit Theorie

Kunstprofil: Kunst zusätzlich als Hauptfach mit Theorie

Naturwissenschaftliches Profil: NWT zusätzlich als Hauptfach
(NWT = Naturwissenschaft und Technik)

! Günstige Klassengrößen

höhere Erfolgsquoten, nette persönliche Atmosphäre,
guter Unterricht durch engagiertes Kollegium,
individuelle Förderung und Betreuung,

✉ Neuenheimer Landstr. 16,16a,16b,24,24a,26

☎ 06221/436217 o. 407719

📠 06221/410599

! Oberstufensystem

2-std. Fächer:

alle Fächer im Angebot

4-std. Fächer:

D-E-F-Span.-Lat.-M-Gesch.-Gem.-Ch-Phys.-Bio-BK-Sport-Musik

! Über 125 Jahre Erfahrung

in Bildung und Erziehung junger Menschen

! Besonderheiten

höhere Erfolgsquoten, nette persönliche Atmosphäre,
guter Unterricht durch engagiertes Kollegium, Ganztagesangebot;
in Kl. 5 und 6: Werken; Naturphänomene und
verstärkter Sportunterricht;
in Kl. 5: Computereinführung (ITG) und Soziales Lernen (SL);
ab Kl. 6: 2. Fremdsprache und Geschichte;
ab Kl. 8 das Hauptfach Naturwissenschaft und Technik (NTW) bzw.
Kunst oder Sport; Spanisch;
persönliche Atmosphäre und individuelle Betreuung;
zusätzlich zu den Halbjahres- und Jahreszeugnissen
2 Zwischeninformationen; Quereinstieg; Sozialpraktikum in Kl. 10;
Bogy; beaufsichtigte Hausaufgabenbetreuung;
großes AG-Angebot, Skilandheim; Austausch mit Frankreich;
Englandfahrt; Stufenfahrten; eigene Küche

! Wechsel aufs Gymnasium

persönliche Beratung zum Übergang durch die Direktion

📧 heidelberg-college@t-online

🌐 heidelberg-college.de



Cvitkovic on tour

Wir haben bereits im letzten TSG Tennisjournal über Christiana Cvitkovic berichtet. Seither ist sie ganz schön gewachsen und das nicht nur, was ihre Körpergröße betrifft. Sie hat sich enorm verbessert und ist auf Tour: BASF Sommercup, Boris-Becker-Academy-Cup, BASF Wintercup, Wiesbadener „first come-first served“-Turnier u.v.m. In unserer U 18 Mannschaft hat sie an drei Spielen in der Winterhallenrunde teilgenommen und ist dreimal als Siegerin vom Platz. Nun wird sie auch 2023 mit unserem U18-Team die Saison bestreiten und ihre Turnierserie fortsetzen. Wir wünschen ihr dabei viel Glück und Erfolg!



Jubilärfest am 11. September 2022 Treue Mitglieder, sportliche Erfolge und großes Engagement

Am Sonntag, den 11.09.2022, bedankte sich der Vorstand mit der traditionellen Jubilärfest bei seinen treuen, erfolgreichen und engagierten Mitgliedern.

Insgesamt 28 Mitglieder sind in diesem Jahr bereits seit 25, 40, 50, 60, 70, 75 und sogar bemerkenswerten 85 Jahren Teil der TSG 78-Gemeinschaft. Leider konnten einige aus gesundheitlichen oder privaten Gründen an der Feier nicht teilnehmen. Der erste Vorsitzende Christoph Rapp sowie der zweite Vorsitzende Hermann Häfner überreichten den anwesenden Jubilaren als Dankeschön Urkunden und Präsente, nachdem Christoph Rapp in einer kurzen Ansprache die Treue aller Mitglieder in der zurückliegenden, schwierigen Corona-Phase gewürdigt hatte.

Die kulinarische Verwöhnung durch unsere Vereingaststätte Roseto war für uns immer hervorragend. Das Drei-Gang-Menü wurde auf der hübsch eingedeckten Restaurantterrasse serviert.



25 Jahre Mitgliedschaft

Tina Häfner

40 Jahre Mitgliedschaft

Michael Wipper (*nicht anwesend*)

75 Jahre Mitgliedschaft

Hans Ueberle (*nicht anwesend*)

85 Jahre Mitgliedschaft

Inge Schröder (*nicht anwesend*)

Leider muss die TSG wenige Wochen nach der Feier um Inge Schröder trauern.





Interview / Förderverein Tennis mit Papa Stefan

„Alles begann an der Ballwand von Boris Becker in Leimen“

Unser Interviewpartner ist der Papa von Noah Glock, Stefan. Stefan und Isabel sind die Eltern von Noah (10 Jahre) und seiner älteren Schwester Finnja (14). Sie wohnen in Leimen. Bei einem Tennisangebot im Kindergarten hatte Noah im Alter von 5 Jahren seinen ersten Kontakt mit einem Tennisschläger. Das machte ihm sehr viel Spaß. Weiter ging es in der Tennis Ballschule in Leimen. Neben seinem Gruppentraining konnte man Noah auch regelmäßig an der Ballwand spielen sehen.

Mit der Frage „Papa, wer ist eigentlich Boris Becker?“, denn immerhin heißt die Halle in Leimen „Boris Becker-Halle“ erklärte ihm sein Vater, wer Boris Becker ist, und dass dieser stundenlang an genau dieser Wand trainiert hatte. Und so wurde aus „Tennis spielen“ eine Leidenschaft von Noah mit dem Ziel, er möchte Profi werden.

Wie bist du auf uns aufmerksam geworden?

Auf der Suche nach einem Tenniscamp sind wir auf das Angebot von der Tennis-Academy Rainer Becker aufmerksam geworden. Wir haben Noah dann für die ersten zwei Ferienwochen im Sommer 2022 angemeldet und so entstand der Kontakt zu Rainer.

Warum habt ihr euch entschieden, über das Camp hinaus hier zu trainieren?

In Leimen war gerade ein Trainerwechsel und wir waren auf der Suche nach weiteren Trainingsmöglichkeiten für Noah. Durch den Kontakt zu Rainer im Camp bekam Noah die Chance bei ihm vorzuspielen. Nach diesem Training mit Rainer war Noah begeistert und wir als Eltern auch. Das Training mit Rainer ist jedesmal etwas besonders für unseren Sohn und Noah freut sich immer auf die Inhalte. Zum Wohl des Kindes fahren wir somit gerne von Leimen nach Heidelberg. Hier haben wir das Gefühl, dass es der richtige Schritt für Noah ist, um sein Ziel zu erreichen.

Wie oft trainiert Noah?

In der Hallensaison ist das nicht so leicht. Aktuell trainiert er ca. 6 Stunden die Woche Tennistraining plus Koordinationstraining. Durch diese hohe Trainingsintensität und seinen Ehrgeiz konnte er sich im letzten Jahr deutlich verbessern. Noah ist sehr motiviert und wir ermöglichen es ihm - so lange er Freude hat - sein Ziel zu verwirklichen.

Ungewöhnlich ist, dass er in seinem Alter schon „Slice“ spielen will. Kannst du dir das erklären?

Noah wollte sehen wie Boris Becker früher gespielt hat. Bei diesem Ballwechsel, spielte Boris Rückhand Slice. Daraufhin wollte er diesen Schlag unbedingt lernen.



Und sein weiteres Vorbild ist Nadal? Wie kommt das?

Sehr lustig: Seine Lieblingsfarbe ist Gelb und somit musste sein erster Schläger auch Gelb sein. Erst später wurde ihm bewusst, dass das der Pure Aero-Schläger von Nadal ist und so spielt er ihn bis heute :-D

Ein großes Highlight dieses Jahr ist die Reise zu unserem Kooperationspartner, der Nadal-Academy. Was erwartest du von der Trainingswoche bei Nadal?

Noah freut sich auf das Training. Er spielt wahnsinnig gerne Tennis und das auf der Anlage von Rafa Nadal ist für ihn etwas was ganz Besonderes. Das er sogar am „High Performance Training“ teilnehmen darf, ist für ihn das größte.

Ihr habt entschieden, dass Noah in der TSG 78 Heidelberg Mitglied wird und ausschließlich in der Tennis-Academy Rainer Becker trainiert. Warum und was ist für die Saison 2023 geplant?

Wir haben hier ein gutes Gefühl. Noah hat eine offensive Spielweise und Rainer schafft es, diese zu entfesseln. In Verbindung mit einem hervorragenden Techniktraining, was uns wichtig ist, sind wir der Meinung, Rainer ist aktuell der richtige Trainer für ihn. Kind-Eltern-Trainer - das Dreieck muss bei diesen Zielen passen!

Ein Blick in die Glaskugel: Was wünscht sich Noah und wie sieht die Zukunft aus?

Er wünscht sich einmal bei einem großen Turnier mitzuspielen. Für dieses Jahr ist geplant, dass er LK-Turniere spielt und weiterhin gut trainiert. Es ist wichtig das er Spaß hat und wir unterstützen ihn!

Das Interview führten wir während Noah beim Training war. Soeben kommt er dazu und auf die Frage: „hat es Dir heute Spaß gemacht?“ kommt ein freudiges „Ja :-D“

Liebe Familie Glock, wir sind sehr gespannt, wie der Weg von Noah weitergeht und wir freuen uns, diesen begleiten zu dürfen.

über 100 Jahre

C. Krugmann Nachf.

Inhaber: G. Zeis

69121 Heidelberg
Mühlalstraße 7 ☎ 06221 480622

Mo-Fr: 8:00 - 12:30 und 14:30 - 18:00
Sa: 8:00 - 12:00
Alle nachts geschlossen



Eisenwaren
Hausrat
Gartengeräte
Stahlwaren



Mentale Stärke entwickeln Wie aus Rückschlägen starke Athleten hervorkommen

Was tun, wenn die Genesung Geduld fordert, die man nicht hat?
Wenn Selbstvertrauen fehlt?
Wenn Angst die Zitterhand führt?
Tipps, Trainer ihre Spieler auch im Kopf stark machen können.
Text von Spiros Chrysidis

Rafael Nadal ist einer der erfolgreichsten Tennisspieler aller Zeiten, Mit seinen 22 Gran Slam und 103 ATP-Titeln im Einzel und Doppel, zählt er zu der Elite des tennissports. Eine Leistung, die staunen macht. Eine Karriere voller Erfolge, von denen junge Spieler träumen. Ein Sportler, zu dem man hinaufschaut und der Vorbild ist. Doch Nadl's Laufbahn ist nicht nur von Erfolgsmomenten geprägt. Er hat immer wieder auch mit zahlreichen Rückschlägen und verletzungsbedingten Ausfällen zu kämpfen, beispielsweise im Wimbledon 2022, wo er aufgrund einer Bauchmuskelerletzung vor dem Halbfinale gegen Nick Kyrgios aufgeben musste. Momente, die Sportler aus der Bahn werfen können, wenn sie nicht aufgearbeitet werden.

Tatsache ist: Solch bittere Situationen sind Teil des Sports und der Umgang mit diesen ein wichtiger Schritt zum Erfolg. Dabei kommt es weniger drauf an, wie viele Rückschläge man erleidet. Ausschlaggebend ist die eigene Reaktion in solchen Momenten. Nadal dient auch hier als Paradebeispiel. Denn unabhängig davon, mit welchen Problemen er sich auseinandersetzen muss, fast immer kommt er gestärkt aus diesen Situationen zurück und knüpft scheinbar nahtlos an vorherige Erfolge an. Mit seinem inzwischen 36 Jahren bietet er so oft es möglich ist, den nachrückenden angriffslustigen Talenten der ATP die Stirn. Dabei liegt seine Stärke nicht nur in seiner Schlagfertigkeit und körperlichen Athletik, sondern auch in der mentalen Stärke, die ihn auszeichnet.

Eine überaus begehrte Qualität im Hochleistungssport ist mentale Stärke. Die Mehrheit der Trainer behauptet sogar, dass es einer der ausschlaggebenden psychologischen Merkmale für den Erfolg ist. Sie loben jene Sportler, die auch unter schwersten Bedingungen

die Nerven behalten und weiterhin eine optimale Leistung zeigen. Doch was genau verbirgt sich hinter dieser herausragenden Qualität der Spitzensportler?

Mentale Stärke besser verstehen

Allgemein versteht man unter mentaler Stärke Sportlern diejenigen, die negative und herausfordernde Situationen erfolgreich konfrontieren und bewältigen. Der Psychologe Peter Clough entwickelte das sogenannte 4C-Modell: Mentale Stärke setzt sich aus 4 Faktoren zusammen: 1. Kontrolle, 2. Engagement, 3. Herausforderung und 4. Vertrauen.

Unter Kontrolle versteht man die Fähigkeit, Situationen und Dinge bewältigen zu können, anstatt sich von diesen kontrollieren zu lassen. Engagement bezieht sich auf die aktive und intensive Verfolgung von Zielen sowie die Bemühungen, diese trotz aller Widerstände zu erreichen. Herausforderung ist die Fähigkeit, in einer stetig wandelnden Umgebung, potenzielle Bedrohungen als interessante Anreize und Chancen für die persönliche Entwicklung anzusehen. Vertrauen wiederum ist als die Fähigkeit beschrieben, unbeirrt an sich selbst zu glauben und sich von Gegnern nicht einschüchtern zu lassen – unabhängig von den Rückschlägen, die man auf dem Weg zum Erfolg erleidet.

Im sportlichen Kontext hat sich zum Thema „mentale Stärke“ eine interessante Diskussion entwickelt. Sie beschäftigt sich mit der Frage, ob dieses Merkmal angeboren ist oder ob es auch erlernt werden kann. Die Antwort hierauf: sowohl als auch. In einigen Studien wurde aufgezeigt, dass mentale Stärke bis zu einem gewissen Ausmaß genetisch bedingt sein kann. Unterschiede in der Ausprägung also wie psychisch stabil agiert wird, hängen auch mit Unterschieden in der beobachtbaren Gehirnstuktur der Studienteilnehmenden zusammen.

Gleichzeitig muss auch der Umwelteinfluss berücksichtigt werden, der eine wesentliche Rolle in der Entwicklung des Menschen spielt. Vielleicht wächst ein Kind in einem Umfeld auf, das von mentaler Stärke geprägt ist, in dem der Umgang mit Rückschlägen von den wichtigen Bezugspersonen – meistens von den Eltern – positiv vorgelebt wird. Vielleicht fördern die Eltern oder Trainer diese Fähigkeit auch aktiv, sodass dem Kind schon früh Methoden und Strategien an die Hand gegeben werden, um herausfor-

foodloose
CREATE HAPPINESS.

1% FOR HAPPINESS **VEGAN** **WITH LOVE** **BIO**

Peanut Crush
Erdnuss, Meersalz

Salty Cara
Erdnüsse, Mandeln, Meersalz

Cashew Butter Bites
Salted Caramel

Peanut Butter Bites
Crunchy Peanut

**VEGAN
GLUTENFREI
LAKTOSEFREI**



dernde Situationen bewältigen zu können. Untersuchungen haben gezeigt, dass es möglich ist, die mentalen Stärken von Sportlern mittels verschiedener Methoden zu entwickeln. Daraus folgt, dass mentale Stärke nicht nur genetisch veranlagt ist, sondern auch durch sportpsychologisches Training gefördert werden kann.

Mentale Stärke zielführend trainieren

Als überaus wichtige Ressource für den Erfolg ist es also wichtig, auch die Psycho zu trainieren. Dafür gibt es verschiedene Ansätze, die Trainer (und Spieler) nutzen und Ihren Trainingseinheiten einbringen können.

Ein erster Ansatz ist die bewusste Auseinandersetzung mit den kurz- und langfristigen Zielen. Sie sind ein fundamentaler Bestandteil, da sie die Richtung des Trainings vorgeben und einen wesentlichen Motivator darstellen. Doch wenn die Erreichung der Ziele unübersichtlich ist oder diese zu weit in der Ferne liegen, kann das für junge Athleten entmutigend wirken. Um also von den Anforderungen nicht überwältigt zu werden, sollten langfristige Ziele in kurzfristige heruntergebrochen werden. Monats-, Wochen oder auch Tagesziele wirken dabei als Antriebskraft und sind Stützen. Außerdem ist es hilfreich, sowohl Ergebnis-, Prozess- oder Leitungsziele zu formulieren. Das kann die Platzierung in einem Turnier oder auf der Rangliste sein, die Ausführung eines Schlags, die richtige Körperhaltung oder individuelle Leistungsparameter, die unabhängig vom Vergleich mit anderen sind, beispielsweise acht von zehn Rückhandschlägen tief ins Feld spielen. Diese klaren Ansagen helfen den Athleten, sich auch auf weitere wichtige Aspekte des eigenen Spiels zu fokussieren und die eigene Leistung nicht nur an Ergebnissen festzuhalten. Eine differenzierte Zielsetzung hilft somit, mentale Stärke auf allen Ebenen langfristig zu fördern.

Aber auch die Struktur und der Inhalt der Trainingseinheiten können genutzt werden, um mentale Stärken für den Wettkampf zu entwickeln. Dabei können herausfordernde Elemente integriert werden, welche die Spieler nicht nur physisch, sondern auch mental fordern. Es hat sich als hilfreich erwiesen, Drucksituationen schon im Training zu simulieren. So kann das Durchleben beispielsweise eines 0:30-Rückstands bei eigenem Aufschlag oder

externe, nicht kontrollierbare Ablenkungen und Störfaktoren, die Vertrautheit mit solchen Situationen steigern. Der gelegentliche Einsatz solcher Bedingungen kann darüber hinaus mit wettkampfrelevanten (positiven sowie negativen) Konsequenzen verbunden werden, die vom Resultat abhängig sind.

Fazit: Mentale Stärke lässt sich durch verschiedene Ansätze entwickeln. Gemeinsamer Nenner jeglicher Herangehensweise sind die Herausforderungen, denen man begegnen muss. Erfolgreiche Sportler wissen, dass der Weg nach oben nicht eben ist. Rückschläge, Niederlagen und Enttäuschungen sind wichtige Momente, aus denen sie lernen und sich weiter entwickeln können. Sie helfen, die eigenen Fähigkeiten zu reflektieren, sich Gedanken über die nächsten Schritte zu machen. Selbstreflexion wirkt sich positiv auf mentale Stärke aus.



elektro wernz

- Elektroinstallation
- Kundendienst
- Haushaltsgeräte
- Telefonanlagen
- Netzwerktechnik
- EIB - Powernet

info@elektro-wernz.com

Dossenheimer Landstr. 28
69121 Heidelberg
www.elektro-wernz.com

Telefon: 06221 – 48 05 71
Telefax: 06221 – 47 53 52
Handy: 0160 – 70 75 882



RISTORANTE PIZZERIA ROSETO

S. Domenico Ruggiero

Öffnungszeiten

Montag Ruhetag

Dienstag - Samstag

11:30 Uhr - 14:00 Uhr

17:30 Uhr - 23:00 Uhr

Sonntag und Feiertag

11:30 Uhr - 21:00 Uhr

Überdachter Terrassenbereich

Tiergartenstraße 9 • 69120 Heidelberg • Tel. 06221- 409480



Steffen Layer
Zweigstellenleiter

Kompetenz in Ihrer Nähe

Morgen
kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Steffen Layer und sein Team bieten Ihnen maßgeschneiderte Konzepte in allen Fragen zu Privat- und Firmenkrediten, Baufinanzierungen, Kapitalanlagen und zur Altersvorsorge. Im Mittelpunkt stehen dabei immer die Ziele und Wünsche unserer Kunden.

Dabei garantiert unsere **Genossenschaftliche Beratung** ein strukturiertes Vorgehen. So finden wir gemeinsam für Sie in jeder Lebenslage und für jeden Bedarf die passende finanzielle Lösung.

Vereinbaren Sie einen Termin. Telefon: **06221 514-0**.



HEIDELBERGER VOLKSBANK

Ihre Bank

Zweigstelle Handschuhshiem, Dossenheimer Landstr. 7

Folgen Sie uns auf Facebook und Instagram