

# TSG-TENNISJOURNAL



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
- Werbetechnik und Montage
- LKW Planen
- Fahrzeugbeklebung



Liebe Mitglieder,  
liebe Leserinnen, liebe Leser,

herzlich Willkommen zur 14. Ausgabe  
des TSG-Tennisjournals!

Es spricht für unseren großen Mut und unsere Zuversicht in der Zeit, in der seit Monaten die Pandemie unseren Alltag bestimmt, ein Projekt wie eine Herausgabe einer Vereinszeitung, die vor allem durch die Unterstützung der Anzeigenpartner realisiert wird, anzustreben. Welche Firmen werden inserieren? Über was sollen wir berichten? Wie soll es weitergehen?

Die Herausgabe des TSG-Tennisjournals nicht anzustreben, hätte sich angefühlt wie der Anfang vom Ende. Den Kopf in den Sand stecken – das werden wir nicht! Und so haben wir uns an die Arbeit gemacht.

Dank der unglaublich vielen Werbepartner und Dank der Mitwirkung einzelnen Mitglieder können wir auch dieses Jahr das TSG-Tennisjournal veröffentlichen!

Ohne Jahreskalender, ohne Nennung von Spielterminen in der Medenrunde (die Termine sind einfach zu ungewiss), aber mit viel Herzblut und tollen Berichten gehe ich davon aus, Sie werden viel Freude beim Lesen der 14. Jahresausgabe haben!

Und so positiv möchte ich Sie auch auf den Inhalt vorbereiten: Saison-eröffnung in einer besonderen Zeit – Titelgewinn der Damenmannschaft

– Mitglieder in Zeiten der Pandemie – positive Emotionen trotz der Pandemie - „Das wichtige (Selbst) Gespräch“ von uns Tennisspielern und vieles mehr erwartet Sie auf den folgenden Seiten.

Bitte nehmen Sie unsere Anzeigenpartner wahr! Gerade in diesen Zeiten brauchen wir uns! Gegenseitige Unterstützung und Solidarität stehen jetzt, neben dem Ziel gesund zu bleiben, an oberster Stelle.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen alles Gute und Gesundheit!

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



<b>Editorial</b> .....	<b>1</b>
<b>Inhalt/Impressum</b> .....	<b>2</b>
<b>Grusswort</b> .....	<b>3</b>
<b>Förderverein</b> .....	<b>6</b>
<b>Sponsoren</b> .....	<b>8</b>
<b>Platzwart</b> .....	<b>9</b>
<b>Mitglieder im Blickpunkt</b> .....	<b>10</b>
<b>Heizelmännchen</b> .....	<b>11</b>
<b>Clubleben</b> .....	<b>14</b>
<b>Tennis-Academy</b> .....	<b>15</b>
<b>Mannschaften</b> .....	<b>18</b>
<b>Wissenswertes</b> .....	<b>27</b>

## Jahresausgabe

### Herausgeber:

Förderverein Tennis e.V.

### Erscheinungsdatum:

Mai 2021

### 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!!!



**25**  
Jahre



## Unser Service für Sie:

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

## Ajaz Baig

Leonie-Wild-Weg 10  
69181 Leimen-St. Ilgen

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](mailto:info@tennis-baig.de)  
Internet: [www.tennis-baig.de](http://www.tennis-baig.de)



„Liebe Mitglieder\*innen der Tennisabteilung,

letztes Kalenderjahr habe ich an dieser Stelle noch auf das erfolgreiche Tennisjahr 2019 der deutschen Tennisspieler zurückgeblickt.

Dieses Jahr ist es leider eine Rückschau auf zwölf Monate Sport unter Pandemiebedingungen. Auch wenn ein Rückblick im Zeichen einer Pandemie nicht viel Gutes mit sich bringt. Sollte man

in meinen Augen gerade die positiven Dinge, die in dieser Zeit vorgekommen sind, besonders betonen.

Der Führung der Tennisabteilung ist es im Zusammenspiel mit dem Hauptvereinsvorstand schnell gelungen, sich an die neuen Gegebenheiten anzupassen. Hierdurch konnte der Tennisbetrieb unter den jeweils geltenden Rahmenbedingungen weiter aufrechterhalten werden. Es wurde

im letzten Jahr ein entsprechendes Onlinebuchungssystem auch für die Außenplätze eingeführt. Dadurch konnten die Voraussetzungen, welche vom Land in der Corona-Sportverordnung vorgeschrieben waren, umgesetzt werden und Ihnen das Spiel unter der jeweils gültigen Verordnung ermöglicht werden. Ich kann Ihnen versichern, dass es immer unser Ziel war, den Tennisbetrieb ob Freiplatz oder Halle bestmöglich aufrechtzuerhalten. Es ist in der Rückschau auch gelungen, als jeweils einer der ersten Vereine in Heidelberg die Tennisplätze innerhalb der rechtlichen Rahmenbedingungen zu öffnen. Leider gab es ebenso Zeiten, wo es nicht möglich war, die Plätze so freizugeben, wie man sich dies gerne gewünscht hätte, ohne gegen entsprechende rechtliche Vorgaben zu verstoßen. Hier bleibt mir nur, mich für die Unannehmlichkeiten zu entschuldigen und um Ihr Verständnis zu bitten.

An dieser Stelle möchte ich mich zugleich herzlich bei Ihnen allen bedanken. Es ist nicht selbstverständlich, dass Sie trotz dieser Umstände weiterhin zu unserer TSG'78 gehalten haben und auch zukünftig unser Mitglied sind. Dies ist erfüllt uns mit großer Dankbarkeit und

zeigt Ihre Wertschätzung für die gute

Arbeit, welche innerhalb der Abteilung geleistet wird. Danke.

Auch wenn es gefühlt 2020 keine sportlichen Highlights gegeben hat, so hat die Tennisabteilung für ein solches gesorgt. Die 1. Damenmannschaft wurde Badischer Mannschaftsmeister! Das Aufstiegsspiel wurde zwar verloren. Durch Teamveränderungen in der Regionalliga Süd-West ist der Sprung in die diese Liga dennoch gelungen. Daher wird die TSG'78 2021 - sofern die Spiele ausgetragen werden - in der 3. höchsten Klasse in Deutschland vertreten sein. Dies ist ein wunderbares Aushängeschild für die TSG'78 im immer noch tennisauffinen Deutschland. Entsprechend durfte ich die Spielerinnen und ihr Funktionsteam auf der unter Coronabedingungen stattgefundenen Jubilarfeier beglückwünschen.

Abschließend möchte ich Ihnen allen ein erfolgreiches und vor allem gesundes Tennisjahr 2021 wünschen. Dies verbunden mit der Hoffnung, dass zum Sommer hin vielleicht doch wieder eine gewisse Normalität eintreten kann.

Ihr Christoph Rapp

1. Vorsitzender TSG 78 Heidelberg/Hauptverein



Liebe Tennisfreunde,

ich habe noch zu Zeiten mit dem Tennis spielen begonnen, in denen es keine oder kaum Tennishallen gab. Tennis war nahezu ein reiner Outdoor Sport, wie man heute sagen würde.

Umso grösser war logischerweise die (Vor-)Freude auf die Saisoneroöffnung. Die frisch hergerichteten Tennisplätze, plan wie ein Billardtisch. Das Privileg, als eines der ersten Clubmitglieder spielen zu dürfen, weil es die Beinarbeit erlaubte und man zu denen gehörte, die nicht den Fuss beim Aufschlag „herankratzten“. Peinlichst genau wurde jedes noch so kleine Loch, jede kleinste Unebenheit wieder eingeebnet, um diese Euphorie möglichst lange zu erhalten.

Heute sind die Saisoneroöffnungen (wenn sie denn stattfinden) leider auch von anderen Faktoren begleitet. Darf überhaupt gespielt werden? Wenn ja, wie viele Spieler pro Platz? Mit Trainer oder ohne? Gibt es zukünftig die neue Kategorie des „Geimpften Doppels“? Finden die Meisterschaftsspiele statt oder doch nicht? Um-

kleideräume und Duschen sind teilweise mit „Betreten verboten!“ Schildern versehen. Die ohnehin schwierige Clubgastonomie wird durch all dies noch weiteren Herausforderungen ausgesetzt.

Es bleibt einfach festzuhalten, dass heutzutage der „flexibelste“ Organismus überlebt. Gedankliche und organisatorische Beweglichkeit und Anpassungsfähigkeit sind mehr denn je gefragt. Eine meiner Sensationen/Eindrücke ist der, dass wir quasi mittels eines Flashback in die Gründerzeiten der Clubs zurückgeworfen werden. Was wollen wir genau? Sind wir ein Club für alle? Ein Club für Familien? Ein Club exklusiv für den Leistungs- und Mannschaftssport? Wir bekommen die Gelegenheit geschenkt zu überprüfen, ob unsere Konzepte und Visionen noch korrekt und/oder zeitgemäß sind.

Wir bekommen weiterhin die Aufforderung gestellt, offen für Veränderungen und Weiterentwicklungen zu sein. In diesem Kontext ist Neugier eine wichtige Komponente. Wollen wir weiter „Tennislehrer“ sein oder wollen/müssen wir uns zu Tennisunternehmern weiterentwickeln? Was ändert sich dadurch? Für uns und für unsere ehemaligen Schüler und jetzige Kunden? Die für mich wichtigere Frage ist die des

„Warum“? Warum tun wir dies alles? Warum halten die Clubs und Trainer durch? Warum ist Tennis nicht zu stoppen? Die

Antwort ist einfach. Es ist die Liebe zu diesem Sport. The Love of the Game! Tennis ist, wie kaum eine andere Sportart, dazu im Stande, Jugendliche und Heranwachsende auf das Leben vorzubereiten. Durchsetzungsfähigkeit und Durchhaltevermögen, der Umgang mit Widrigkeiten, Rückschlägen und Niederlagen sind essentielle Komponenten, denn das Leben ist kein Zuckerschlecken. Wohl auch deshalb werden bei Anstellungen häufig Tennisspieler in der Auswahl bevorzugt! Tennis ist auch der wohl am besten geeignete Lifetime Sport. Wissenschaftliche Studien haben nachgewiesen, dass regelmäßiges Tennisspielen das Leben um 7-10 Jahre verlängern kann.

Für mich ist Tennis Emotion pur! Es geht nichts über dieses Gefühl, den Ball optimal getroffen zu haben und gleichzeitig diesen satten Klang des Balles auf der Besaitung zu hören. Wenn uns dies das erste Mal gelungen ist, haben wir uns mit dem Tennis-Virus infiziert. Wir sind positiv und bleiben es mehr als gerne! Emotion Runs the Show!!! Tennis forever!

Mit den besten Wünschen für eine gesunde und erfolgreiche Saison!

Herbert Schnaubelt  
PTR European Coordinator

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](mailto:Info@ralf-allekotte.de)  
Internet: [www.ralf-allekotte.de](http://www.ralf-allekotte.de)

thatsgelato.de



**THAT'S GELATO**

EISMANUFAKTUR  
HEIDELBERG

# Emozione Italiana

GELATO | CAFFE | SHAKES | WAFFEL | SNACKS

*Du findest uns 4mal in Heidelberg*

HANDSCHUHSHEIM Steubenstr. 34 · ALTSTADT Steingasse 12  
BERGHEIM Bergheimer Str. 75 · WESTSTADT Rohrbacher Str. 77

Unser Versprechen  
an Dich





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 **Arbeitsschwerpunkte** 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



# BIKERSPARADISE

*Kompetenz seit über 25 Jahren*

Dossenheimer Landstrasse 106 · 69121 Heidelberg · Telefon: 06221 409063

[www.bikersparadise.de](http://www.bikersparadise.de)





### Die Heidelberger Volksbank hält ihr Versprechen

In der Anzeige der Heidelberger Volksbank auf der Rückseite des Tennismagazins wirbt die Bank mit der Aussage „Was wir versprechen, halten wir. Gerade jetzt! Ihren Verein durch die Krise zu führen, ist eine besondere Herausforderung. Als zuverlässiger Partner an Ihrer Seite unterstützen wir Sie dabei, für Ihre Situation passende Lösungen zu finden – versprochen! So können wir gemeinsam in eine positive Zukunft blicken. Wir sind für Sie da – morgen kann kommen.“

Dass hinter dieser Anzeige mehr als nur Worte stehen, hat die Bank Ende April bewiesen: Die Heidelberger Volksbank unterstützt den Förderverein Tennis e.V. der TSG 78 Heidelberg, mit einer Spende in Höhe von 1.000 ! Das Geld wird für Equipment z.B. für Bälle verwendet.

Der Vereinsvorsitzende des Fördervereins Tennis e.V., Hermann Häfner, bedankte sich bei den Verantwortlichen der Bank René Würthwein, Regionalmarktleiter, und Steffen Layer, Leiter der Zweigstelle in Handschuhsheim.



Foto von links nach rechts:  
Hermann Häfner, René Würthwein, Steffen Layer



**fachbetrieb**  
seit über 50 Jahren



# Brox

**Blechnerei · Installation**

- **Reparatur-Werkstätte**
- **Blechnerarbeiten**
- **Gas-Heizungen**
- **Sanitärinstallationen**

**Handschuhsheimer Landstraße 98**  
**Tel. 06221-470480    [www.brox-sanitaer.de](http://www.brox-sanitaer.de)**



# Sponsoren

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

APR Reiseservice GmbH . . . . .	27	Heidelberger Volksbank e.G. . . . .	U4
Autoservice Neckarhelle . . . . .	30	i-AM Designmanufaktur . . . . .	24
Bäckerei Riegler GmbH . . . . .	12	Installation Brox . . . . .	7
Baier Digitaldruck GmbH . . . . .	U2	Kosmetik Becker . . . . .	11
Benth GmbH . . . . .	26	Kraus Immobilien GmbH . . . . .	21
Bestattungsunternehmen Seppich GmbH . . . . .	29	Krugmann, Inhaber Zeis . . . . .	18
Blumen Gudrun Huber . . . . .	31	KörperZeit . . . . .	23
Bikers Paradise . . . . .	6	Marc Huber	
Bücherstube an der Tiefenburg . . . . .	28	Markus Heilmann	
Café Tiefburg . . . . .	29	Optiker Dietrich . . . . .	1
Chada Massagen . . . . .	8	Poranzl GmbH . . . . .	15
Creativ Möbelbau GmbH . . . . .	20	Praxis Lothar Teuber . . . . .	25
Dietmar Bürkmann		Reinigung WUP . . . . .	13
Dr. Arndt und Helga Overlack		Ristorante Roseto . . . . .	U3
Dr. Rainer Herrmann		Rosenapotheke Keidel . . . . .	26
Eheleute Mehls		Sportwelt Niebel . . . . .	14
Eheleute Plass		Stadtwerke Heidelberg GmbH . . . . .	32
Eheleute Häfner		Sven Trautmann – Weine . . . . .	26
Elektro Wernz & Co. GmbH . . . . .	9	Tennis-Academy Rainer Becker . . . . .	16
Friseursalon La Testa . . . . .	11	Tennis Baig . . . . .	2
Foodloose GmbH . . . . .	31	Tina Häfner	
Gemüsebau Schlicksupp . . . . .	22	That's gelato . . . . .	5
Glas- & Gebäudereinigung Allekotte GmbH . . . . .	4	Tischlein deck Dich . . . . .	8
Haushaltsauflösungen Hagedorn . . . . .	19	Uhrmachermeister und Juwelier Bowe . . . . .	3
Heidelberg College . . . . .	20		

Martina Stoll  
Mühlthalstraße 17  
69121 Heidelberg  
Telefon 06221 437300

E-Mail  
Stoll.Tischlein@gmail.com



Dienstag bis Freitag durchgehend von 7 bis 15 Uhr • Samstag von 7 bis 13 Uhr  
Eine Suppe, ein Mittagessen und ein Salatteller natürlich mit viel Liebe selbst gekocht!

## Platzwart

Für den Saisonstart hat unser Platzwart im März seine Arbeit aufgenommen. Hier musste auch das ein oder andere Rohr erneuert werden. Impressionen von seiner Arbeit:



# elektro wernz

- Elektroinstallation
- Haushaltsgeräte
- Netzwerktechnik

- Kundendienst
- Telefonanlagen
- EIB - Powernet

[info@elektro-wernz.com](mailto:info@elektro-wernz.com)

Dossenheimer Landstr. 28  
69121 Heidelberg  
[www.elektro-wernz.com](http://www.elektro-wernz.com)

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



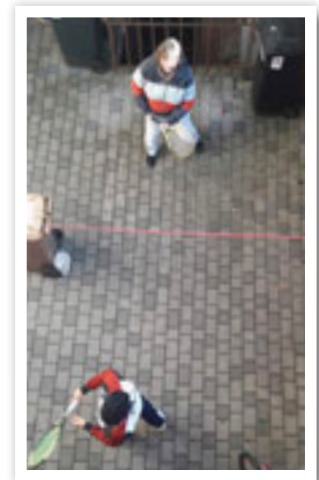
## Die Zeit während der Pandemie



**Heindrun** Irgendwie muss man sich in Corona- Zeiten ja fithalten.....



**Arndt** Wer bin ich?



Volley auf Volley im Hof.  
Besser als nichts.



**Arndt** Gartenarbeit statt Büro oder  
Tennisplatz



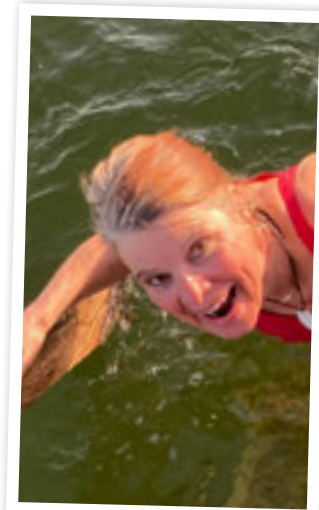
**Ulrike & Carla** bei Schnee, Nebel und Kälte durch den  
Heidelberger Stadtwald gewandertn - Hauptsache raus  
und sich bewegen!



**Birgit** Tennisgedanken



**Petra** Tennisgedanken



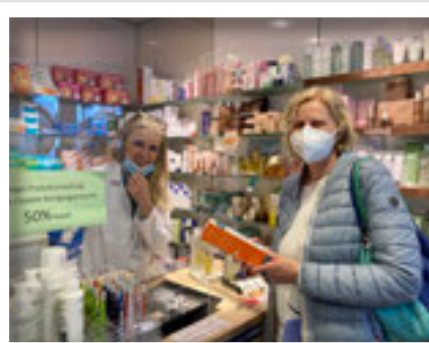
**Tina** Wenn schon kein Tennis  
dann wenigsten in den kühlen  
Ammersee bei 5°C



**Otto** Tägliches Training im Homeoffice.  
Es fiel mir schwer, mich selbst zu  
besiegen



Jule & Antonia



Sonja & Heidrun

Auch das ist Vorbereitung auf die Tennis Saison Beratung beim Kauf einer Tube Sonnencreme in Mannschaftsgröße...



Mein Gesichtsausdruck sagt Euch, da ich mit dem augenblicklichen Stand der Dinge nicht wirklich zufrieden bin. Er drängt alles nach draußen....




### Kosmetik Becker



Noch immer leben wir in dieser außergewöhnlichen Zeit und müssen wohl auch noch ein wenig durchhalten. Umso wichtiger sind kleine Lichtblicke, kleine Gesten, ein Lächeln, ein gutes Gefühl - all die Dinge, die uns etwas Kraft und Zuversicht schenken.  
Wir möchten heute Danke sagen, Danke dafür, dass Sie auch in dieser schweren Zeit an unserer Seite geblieben sind. Darüber freuen wir uns und es macht uns dankbar.  
Vielen Dank für Ihr Vertrauen und Ihre Wertschätzung.  
Wir freuen uns schon sehr, Sie bald wieder persönlich in Empfang zu nehmen und Ihnen ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern. Danke für alles!

Ihr Kosmetik Team

# latesta



# La

# friseursalon

### Öffnungszeiten:

Dienstag und Donnerstag:  
9.00 - 18.00 Uhr

Freitag:  
9.00 - 20.00 Uhr

Samstag:  
9.00 - 14.00 Uhr

**06221.401449**

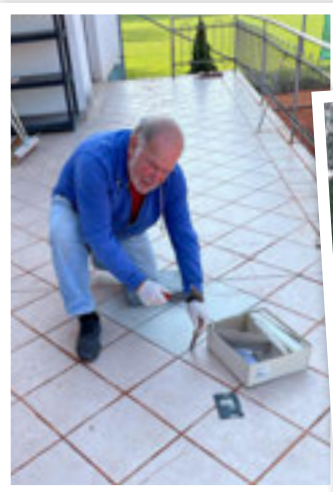
Rottmannstr. 19  
69121 Heidelberg  
www.latesta.de



## Die Tennis-Heizelmännchen

Wer kennt sie nicht? Die Geschichte von den Heizelmännchen. Der Sage nach waren sie Hausgeister, die nachts – wenn alle Bürger schliefen – deren Arbeit verrichteten.

Unsere Heizelmännchen heißen Hermann, Peter, Volker und Gunther.



**Heizelmännchen Gunther**  
... meldet die Mannschaften, bestellt die Bälle und sorgt für den Durchblick bei der Medienrunde

**Heizelmännchen Hermann** ... flickt den Boden, pflanzt die Blumen und vieles mehr, was unentdeckt bleibt

# riegler

BACKT SEIT 1765



Das Beste am Sonntag ist das Frühstück.

# Schönen Croissanttag!

Viel Erfahrung, ausgezeichnete Zutaten und traditionelle Handarbeit sorgen für einen unvergleichlichen Croissant-Genuss!

**NEUE REZEPTUR!**  
Noch blättriger,  
noch schokoladiger,  
noch edler.  
**VIER SORTEN – EIN GENUSS**





Unsere TSG-Geschichte hat ein besseres Ende im Vergleich zur Sage: Während im Original die Heizelmännchen durch Beobachtung für immer verschwunden sind, bleiben unsere Heizelmännchen in der Tennisabteilung sichtbar! Vielen Dank!



**Heinzelmann Volker**  
...sorgt für die Registrierung der Mitglieder im online-Buchungssystem und hat die Finanzen im Blick



**Heinzelmann Peter**...hat das online-Buchungssystem eingerichtet und kümmert sich um die Funktionsfähigkeit



## Chada Massagen

Traditionelle Thailändische  
&  
Wellness Massagen



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

## 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“.**

**Saison 2020 / 2021**

Für die Sommersaison 2020 war eine Zusammenkunft vieler Personen zum Herichten der Tennisplätze aufgrund der Corona-Verordnungen untersagt. Über Nacht hat sich ein kleines Team zusammengetrommelt und die Netzte und Planen aufgehängt, sodass die Mitglieder die Platzanlage nutzen konnten. Björn, Hermann, Gunther, Peter, Gerd, Lothar und Rainer. Vielen Dank!

Und dann folgte das erste Mal in der TSG Geschichte die Sandplatzsaison über 365 Tage. Da die Halle immer wieder geschlossen werden musste, hat der Vorstand entschieden, die Platzanlage im Außenbereich geöffnet zu lassen, sodass – so lange die Sportanlage durch das Sportamt der Stadt Heidelberg nicht komplett geschlossen war – man Tennis spielen konnte. Kalt, teilweise trüb und alles andere als ein „schönes“ Tenniswetter konnte manchen Spieler nicht abhalten, das Angebot zu nutzen. Und dann gab es sogar Tennis auf Schnee

Natürlich hätte ich sehr gerne die Saisonöffnung 2021 mit Euch allen gefeiert. Gläschen Sekt bei einer kleinen Begrüßung und dann das traditionelle Schleifchenturnier und los geht's. Auch hier aufgrund der Corona-Verordnungen keine Chance. So schloss ich allein, in Gedanken bei Euch, die Türen auf. Erster Spieler der Saison: Dr. Rainer Herrmann. Und Rainer und Hermann auch auf der Anlage. Was für ein schönes Namenswirrwarr.



**Niebel Sport-Welt**      **Wir ♥ Sport**      **Niebel**  
...alles was Mode und Sport ist!

<b>FILA</b>		<b>Babolat</b>		Dossenheimer Landstraße 98 69121 Heidelberg 06221 - 65116-32 info@niebel-mode.de <a href="http://WWW.NIEBEL-SPORT.DE">WWW.NIEBEL-SPORT.DE</a>
<b>CMF</b>		<b>Wilson</b>		<b>ÖFFNUNGSZEITEN</b> Mo - Fr 9:30 bis 19:00 Uhr Sa 9:30 bis 17:00 Uhr
<b>VAUDE</b>		<b>K-SWISS</b>		
<b>UNDER ARMOUR</b>		<b>DUNLOP</b>		
<b>asics</b>				

**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.







## WIR SIND OFFIZIELLER PARTNER DER RAFA NADAL ACADEMY

Die Rafa Nadal Academy arbeitet an vielen Projekten. Wir, als Kooperationspartner, unterstützen und begleiten diese Projekte. Wir können den Tennisspieler\*innen viele verschiedene Jugend und Erwachsene Camp anbieten. Bitte sprechen Sie uns an! Auf Buchungen im Jahr 2021/2022 erhalten Sie einen speziellen Rabatt für die verschiedenen Programme.



ERLEBEN SIE EIN UNVERGESSLICHES SPORTERLEBNIS

## Neu im Team der Tennis-Academy: Slinger – Hightech Ballmaschine.

Neugierig auf ein Training mit Slinger, unserer neuen Hightech Ballmaschine? Jetzt per Mail buchen unter [info@rainerbecker-tennis.de](mailto:info@rainerbecker-tennis.de).



## Neu im Team der Tennis-Academy:

Dr. med. Lorenz Hotz, Facharzt für Anästhesiologie, Sportmediziner, Notfallmediziner, Schmerztherapeut und Höhenmediziner. Seit 2018 ist er im medizinischen Team als Verbandsarzt des Deutschen Leichtathletik Verbandes (DLV) tätig und betreut insbesondere die U20-Nationalmannschaft und die Deutschen Sprintstaffeln.



# Poranzl

Estrich • Bodenbeläge • Parkett

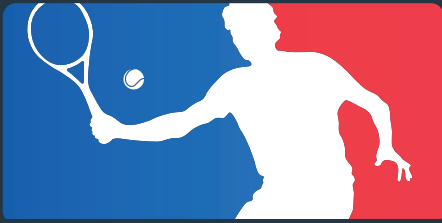
## Estricharbeiten vom Fachmann

**Auf Schritt und Tritt ein sicheres Gefühl!**

Poranzl GmbH  
Am Hessenberg 7  
74867 Neunkirchen

Tel.: 062 62/9 51 51  
[www.poranzl.de](http://www.poranzl.de)  
[info@poranzl.de](mailto:info@poranzl.de)





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

**HOME**

**ACADEMY**

**RAINER BECKER**

**KURSANGEBOTE**

**OFFIZIELLER PARTNER DER**

**[www.rainerbecker-tennis.de](http://www.rainerbecker-tennis.de)**

Tel. +49 160 96406612

Mail [info@rainerbecker-tennis.de](mailto:info@rainerbecker-tennis.de)

FERIENCAMPS

REISEN

PRESSE

KONTAKT

# RAFA NADAL ACADEMY





## Damen I sind Badischer Mannschaftsmeister 2020

„Für unseren Verein ist das Gold wert“ Die TSG 78 Heidelberg feiert die badische Tennis-Meisterschaft.

Wer diese Überschrift am Donnerstag, den 16.07.2020 in der Rhein-Neckar-Zeitung gelesen und unser Mannschaftsfoto gesehen hat, war hoffentlich stolz, ein Teil der TSG 78 Heidelberg – Abteilung Tennis zu sein.

Wenn man bedenkt, wie viel die Anzeigen in den Printmedien kosten, bedeutet die Teilnahme in der Badenliga und die Berichterstattung eine tolle, kostenfreie Werbung für den Verein – denn die Rhein-Neckar-Zeitung berichtet während der Saison wöchentlich mit Vor- und Nachberichten. Und Berichte über Meister werden auch z.B. im Badentennis veröffentlicht (Ausgabe Nr. 09, September 2020).

Aber fangen wir von vorne an: Natürlich machten wir uns Gedanken und Sorgen, ob wir in diesem Jahr überhaupt an der

Medenrunde teilnehmen sollten. Nicht umsonst hatte der Verband den Vereinen eingeräumt, die Mannschaften zurückzuziehen. Aber wir haben die Entscheidung quasi in die Hand des Verbandes gelegt und diesen entscheiden lassen, ob eine Medenrunde ausgetragen wird oder nicht.

Die Entscheidung war positiv und der erste Spieltag, am 21.06. gegen den TC BW Leimen, wurde angesetzt. Zunächst war alles unter Covid19-Bedingungen ungewöhnlich: keine Zuschauer, eingeschränkte Betreueranzahl, kein Verpflegungsbuffet.

Weiterhin waren wir in Sorge, wie die Spielerinnen mit der Situation klarkamen. Sie konnten sich zwar körperlich fit halten und wenige Wochen vor Saisonbeginn die ersten Bälle schlagen. Aber es fehlte der Wettkampfmodus, sodass eigentlich keine „richtige“ Saisonvorbereitung möglich war. Manche kommen gut klar damit - manche nicht. Vor allem haben wir ja ein sehr junges Team (2 Mädchen sind 16, eine 18). Und wer Wettkämpfe beschreibt weiß, dass dies

auch körperlich nochmals ein anderer Anspruch darstellt. Somit hofften wir vor allem, dass sich niemand verletzt.

Grundsätzlich war auch klar, dass kein Team absteigen kann, aber wir treten grundsätzlich an, um so viele Spiele wie möglich zu gewinnen. Der 8:1 Sieg gegen Leimen am ersten Spieltag war dann mehr als erfreulich und die Saison nahm ihren Lauf. Ein Sieg folgte dem nächsten.

In der Einzelrunde am Final-Sonntag (letzter Spieltag am 12.07. gegen den TC Schönberg) stand eine Mannschaft im Durchschnittsalter von 19 Jahren auf dem Platz! Und bei 27 Matchsiegen (der Tabellen 2 hat 18 Siege) ist es wirklich eine tolle Teamleistung!

Fazit: Badenliga 2020 – Eine Saison der besonderen Art meisterlich beendet!

Dieser Titel wurde auch im September vom Verein gewürdigt in dem die Mannschaft für Ihre sportliche Leistung die Leistungsnael überreicht wurde. (Ein Bericht der Mannschaftsführerin Tina Häfner)



Hier die Personen von links nach rechts: Amna Porca, Abteilungsleiter Hermann Häfner, Nicole Musielak, Alexandra Filipov, Carina Bremm, Natalia Siedliska, Mannschaftsführerin Tina Häfner, Cheftrainer Rainer Becker, Emina Porca

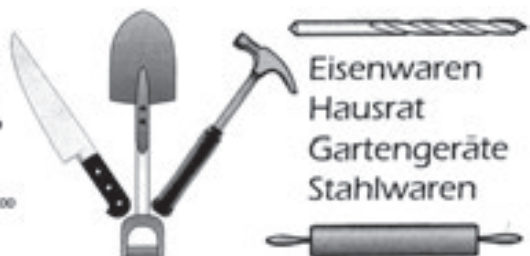
über 100 Jahre

# C. Krugmann Nachf.

Inhaber: G. Zeis

69121 Heidelberg  
Mühlthalstraße 7 ☎ 06221 480622

Mo-Fr: 8:00 - 12:30 und 14:30 - 18:00  
Sa: 8:00 - 13:00  
Alle nachm. geschlossen



Eisenwaren  
Hausrat  
Gartengeräte  
Stahlwaren



## Ausblick Damen

### Saison 2021

Nach dem in der Regionalliga Veränderungen bekannt wurden, erreichte uns als Badenliga-Meister ein Anruf, wir können 2021 die TSG in der Regionalliga vertreten. Diesen Anreiz konnten wir nicht wiedersehen und freuen uns auf die Wettkämpfe gegen TC Leonberg, BASF Ludwigshafen, SSC Karlsruhe, Tennis 65 Eschborn, Pst Südstadt Karlsruhe und den TC Reutlingen.

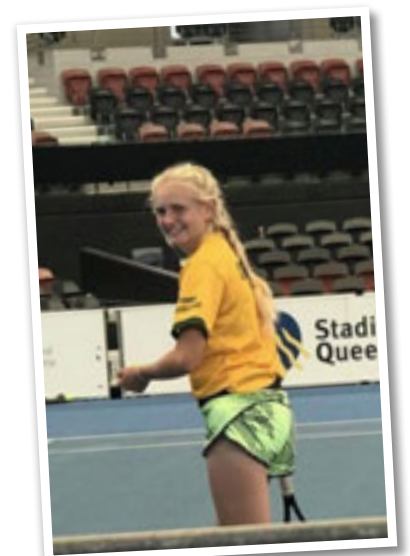
Vielleicht. Denn auch diese Saison wird weiterhin von der Pandemie gezeichnet. Der Saisonstart im Mai wurde auf Juni verschoben. Hoffen wir, die Spiele können dann ausgetragen werden.

Unser Meisterteam wird durch zwei neue Spielerinnen ergänzt: Auf der Melde-Liste an Punkt 1 wird das Team durch die erfahrene Gabriela Horackova unterstützt und an Punkt 4 hat Laura Hartel den Weg von Heidelberg-Rohrbach zu uns nach Neuenheim gefunden. Die 18jährige Spielerin wird mit und bei uns ihren sportlichen Weg mit hohen Ambitionen weiterführen.

Wir sind gespannt, was uns dieses Jahr alles erwartet – sportlich und organisatorisch. Auf jeden Fall sind wir bereit! (TH)

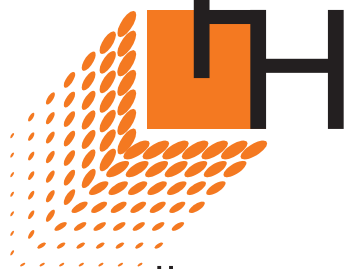


Horackova Gabriela



Laura Hartel

## 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



# Mannschaften Damen 30/1



## Coronaviren und Medenrunde

2020....alles anders. Erst fängt die Medenrunde später an und dann dürfen keine Zuschauer (die sich in unseren Ligen eh auf gute Freunde oder Familie beschränken) mitkommen. Auch gemeinsames Essen danach ist gar nicht möglich und auch ein Kaffee zwischen den Spielen gestaltet sich schwierig.

Aber immerhin konnten wir Tennis spielen und Tennis spielen und Tennis spielen. Und auch für das fehlende Essen mit den anderen Mannschaften haben wir Ersatz

gefunden. Wir freuen uns auf die Medenrunde 2021 und werden auch für deren Herausforderungen eine Lösung finden!

Wer Lust hat in unserer Mannschaft mitzuspielen, bitte melden! Wir freuen uns über feierfreudige Verstärkung.

## Möbel- und Bautischlerei | Trockenbau | Parkett und Laminat



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



Ideen aus Holz

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



### 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;  
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



## Bilder aus vergangenen Zeiten: ... und dann kam alles anders:



Zum Saisonstart 2020 hatten wir als Mann- schaft – wie bereits das Jahr zuvor – ein Tenniswochenende in Fulda gebucht. Auf- grund der Corona-Verordnungen mussten wir dieses Mann- schaftsevent dann leider absa- gen. Wir buchten für den Herbst – Absage! Wir buchten für das Frühjahr 2021 – ??? Wir werden sehen. Planen kann man in diesen unwirklichen Zeiten eh nicht.

Dann kam die Entscheidungsphase, ob

man Medenrunde spielt oder nicht. Auch hier konnte man nicht wirklich planen. Ständig änderten sich die Bestimmun- gen. Dennochentschlossen wir uns, unsere Mann- schaft zu melden. An- dere Mannschaften aus unserer Gruppe zogen ihre Meldung zurück. So hatten wir schlussendlich nur drei Spiele. Aber immerhin: Wir durften spielen.

Am 04.07.2020 hatten wir den TC Hof- fenheim 1980 zu Gast und konnten mit 5:4 siegen.

Am 11.07.2020 waren wir Gast bei der Spielgemeinschaft der TSG SC Pflingst- berg Hochstätt/TC SW Neckerau, wo wir mit 2:7 unterlagen.

Am 18.07.2020 beschlossen wir die kur- ze Saison mit einem Heimspiel gegen den TC Leimbach Dielheim und siegten mit einem 7:2.

Nach nun vielen Wochen der Tennis- abs- tinez, nachdem im November 2020 das Wintertraining eingestellt werden muss- te und kurze Zeit danach auch die Hal- len schließen mussten, hoffen

wir alle auf wärmere Temperaturen, so dass wir bald auf die Plätze dürfen und endlich wieder Bälle schlagen dürfen. Co- rona wird auch diese Saison bestimmen.

Dennoch freuen wir uns auf den Sai- sonstart und die bereits feststehenden Medenspiele. Dieses Jahr werden wir insgesamt 6 Spiele haben:Ich wünsche uns allen, dass wir ge- sund bleiben, bald wieder Tennisspie- len spielen dürfen, wir uns – wenn auch nicht in gewohnter Weise, dann doch unter den gegebenen Bedin- gungen – auf der TSG-Anlage treffen können und miteinan- der Spaß beim Tennisspielen haben werden. Ali Breuninger, Martina Odehnal, Elke Fuchs, Anja Angeli, Juliane Bonney, Doris Berg, Gabi Hölzl-Wenig.



Seit 1965!

**KRAUS**  
IMMOBILIEN GMBH  
KRAUSGRUPPE

Wir betreuen, entwickeln und vermarkten Immobilienprojekte aller Art in Heidelberg und nahem Umkreis. Unser kompetentes Team setzt sich aus Fachleuten in den Bereichen **Verkauf/Kauf** und **Vermietung/Miete** von Wohnimmobilien, **Projektentwicklung** und **Bauträgermaßnahmen** zusammen. Von der qualifizierten **Immobilienbewertung** über durchdachte Vermarktungsstrategien bis hin zur professionellen Präsentation der Objekte

**– wir sind Ihr zuverlässiger und professioneller Partner in Immobilienfragen!**

# www.kraus-heidelberg.de

KRAUS IMMOBILIEN GMBH | Alte Glockengießerei 9 | 69115 Heidelberg | Fon +49 (0)62 21.47 99-0 | info@kraus-heidelberg.de



# Mannschaften Herren 1

Ähnlich wie im Jahr zu vor können unsere beiden Herrenmannschaften sehr zufrieden auf die sportlichen Erfolge der vergangenen Sommersaison zurückblicken. Wenn auch pandemiebedingt in leicht dezimierter Gruppengröße standen in der Endabrechnung die Meisterschaft in der zweiten Bezirksliga für die erste Mannschaft und ein starker zweiter Rang für die zweite Mannschaft in der ersten Bezirksklasse zu Buche.

Mit fünf Siegen aus fünf Spielen war es keinem Gegner dieses Jahr möglich, unsere erste Mannschaft zu bezwingen. Allein am ersten und dritten Spieltag ging es mit einem 5:4 gegen Weinheim bzw. 6:3 gegen Waldpark Mannheim etwas knapper zu. Garanten für gute Leistungen und sichere Punkte im Rennen um den ersten Rang waren dieses Jahr aufs Neue Fabi und Akshay. Auch wenn beide knapp an der niederlagenfreien 10:0-Bilanz vorbeigeschrammt sind, konnte sich die erbrachte Leistung mehr als sehen lassen. Sich direkt ins Team einfinden und mit Erfahrung und Siegen glänzen konnte auch Björn, auch er war in seiner ersten Saison für die erste Mannschaft maßgeblich am diesjährigen Erfolg beteiligt. Gewappnet für neue Herausforderungen und mit dem Schwung der guten Leistungen des letzten Jahres geht es diesen

Sommer nun also eine Klasse höher an den Start. Mit den vielversprechenden Neuzugängen Tobias und Sardor sind in der neuen Liga sicher hochklassige Matches und Spannung garantiert.

Die zweite Mannschaft konnte mit einem zweiten Rang in der ersten Bezirksklasse das gute Ergebnis der TSG-Herren komplettieren. Mit einem denkbar knappen 5:4 im letzten Spiel musste man Käfertal leider den Vortritt überlassen. Ein wenig Trost spenden kann rückblickend jedoch ein prestigeträchtiger 7:2 Sieg im stadtinternen Duell mit Schwarz-Gelb Heidelberg. Hier zeigte unter anderem Mihael mit einem bärenstarken 6:0 6:0 seine Klasse.

Egal für welche Mannschaft er im Sommer 2020 im Einsatz war, war er für die Gegner kaum zu stoppen.

Leider nicht mehr für die TSG aufschlagen wird ab diesem Jahr Jonas Rusnak. Berufsbedingt verlässt damit bedauerlicherweise ein Urgestein und verlässliches Teammitglied unsere Mannschaft.

Auch wenn die Wintersaison leider mit weniger Tennissport verlief als uns allen lieb war, freuen wir uns nun umso mehr auf die kommende Saison und können kaum erwarten wieder voll unter freiem Himmel einzusteigen.



Hinten v.l.: Jan Koch, Christian Kasperek, Fabian Fritz, Moritz Frister, Cornelius Holler, Christoph Höfle, Sebastian Wilkesmann  
Vorne v.l.: Simon Riffert, Mihael Vragovic, Shervin Aghamoradi, Björn Stadler, Akshay Iyyadurai Balasundaram, Lukas Schöndorf

**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.

**Hofladen**

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

Öffnungszeiten:

Mo – Fr: 8.00 – 19.00 Uhr

Sa: 8.00 – 13.00 Uhr

und auf dem H'heimer Wochenmarkt



Deine **KörperZeit**

### KörperZeit~BodyTime

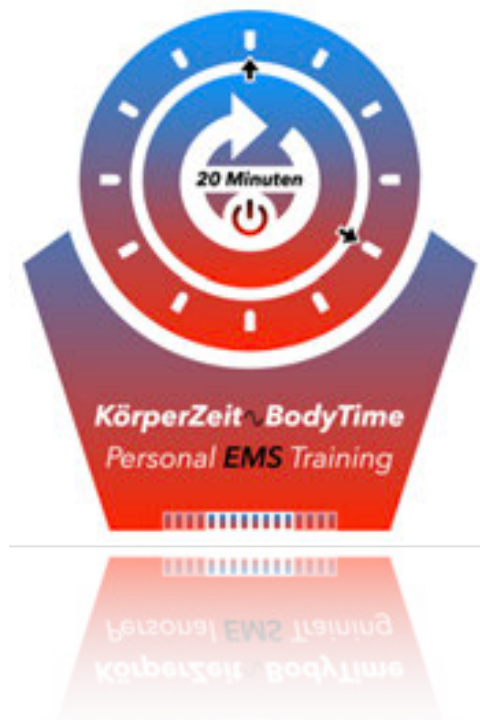
Inhaber:

E.Motion.Sports GmbH & Co. KG  
Alte Glockengießerei 11, 69115 HD  
Telefon 06221 672 86 96

mail@koerperzeit-bodytime.de  
www.koerperzeit-bodytime.de

facebook.com/koerperzeitbodytime  
instagram.com/koerperzeitbodytime

Deine **BodyTime**



Deine **KörperZeit**

» Die Gesundheit ist zwar nicht alles,  
aber ohne Gesundheit ist alles nichts. «

#GesundheitBrauchtFitness

Dein Personal **EMS** Training:

- Training für mehr Fitness
- Therapie für mehr Gesundheit
- Athletik für mehr Leistung

Fit in nur **20 Minuten** pro Woche.

Deine **BodyTime**

### **E**FFIZIENZ

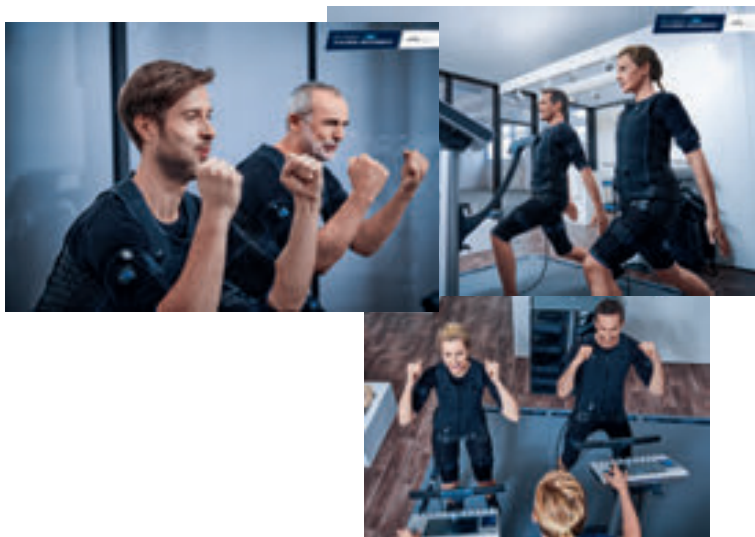
Ganzkörper-EMS-Training ist eine hocheffektive und zeiteffiziente Trainingsmethode zur Steigerung von Muskelkraft und -masse sowie zur Reduktion des Körperfettgehalts.

Technisch betrachtet ist EMS-Training ein Ganzkörpertraining unter Reizstrom. Unsere Muskeln werden bereits im Alltag ständig durch Bioelektronik stimuliert.

Genau das macht sich auch die Elektro-Muskel-Stimulation (EMS) zunutze: Diese körpereigene Funktion wird von außen durch Zuführung von elektrischen Reizen verstärkt, um unsere Muskulatur zu trainieren.

Beim Ganzkörper-EMS-Training werden über 90% der Muskelfasern gleichzeitig kontrahiert. Und das bei jeder Kontraktion. Eine Trainingseinheit dauert gerade einmal 20 Minuten und wird stets mit einem Trainer durchgeführt. Einmal pro Woche ist ausreichend, um individuelle Ziele zuverlässig zu erreichen. Die Wirksamkeit ist durch eine Vielzahl wissenschaftlicher Studien belegt. Das Training findet immer an einem vereinbarten Termin statt. Einmal pro Woche - 20 Minuten!

Damit lässt sich das EMS-Training beiderseits regelmäßig einplanen und persönlich betreut durchführen. Woche für Woche wird damit ein signifikanter Trainingsreiz gesetzt. Das ist Effektivität, die garantiert zum Ziel führt!



### **M**OTIVATION

Die persönliche Betreuung macht das EMS-Training zugleich zum „Personal Training“. Der Trainer übernimmt hier eine entscheidende Rolle. Er hat die Aufgabe, eine Balance zwischen Leistungsniveau und Zielsetzung des Kunden zu finden und durch individuelle Motivation für die erfolgreiche Verwirklichung dieser Wünsche zu sorgen.

Aus der anfänglichen Fitness-Motivation wird eine dauerhafte und ganzheitliche Verhaltensänderung - hin zu einem aktiveren Lebensstil.

### **S**ICHERHEIT

Eine gut erforschte und schon seit vielen Jahrzehnten etablierte Technologie in Verbindung mit einem fachlich gut ausgebildeten Trainer ist die Grundlage für den sicheren Einsatz.

KörperZeit~BodyTime ist mit über 10 Jahren Erfahrung im Bereich Personal EMS Training für Dich und unsere Kooperationspartner aktiv. Wir sind Ausbildungspartner der DHfPG - Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement.

Dein Personal **EMS** Training:

- Erhalt und Aufbau der Muskulatur
- Stärkung der Beckenboden-, Rumpf- und Tiefen-Muskulatur - wichtig bei Rückenproblemen
- Ausgleich muskulärer Dysbalancen
- Bessere Haltung, stärkerer Rücken
- Stabilisierung der Gelenke und Schonung des Bewegungsapparates
- Steigerung von Maximalkraft und Kraftausdauer
- Hohe Stoffwechselaktivität
- Verbesserung des Hautbildes
- Bessere Stimmungslage, mehr Lebensfreude und Vitalität
- Zeitgewinn / Zeitersparnis

### **T**

ESTE jetzt, das zeitsparendste und zeitwerteste (ab 25€) Personal Training, das Du jemals kennengelernt hast!



## Mannschaften Herren 70

Gewünscht hätte ich mir einen Bericht, wie erfolgreich unser erstes Jahr in der Altersklasse Herren 70 verlaufen ist. Was haben wir um die gelbe Filzkugel gekämpft um den Tabellenplatz 1 zu erzielen ! Aber dann kam alles anders.

Der Verband hat den Mannschaften aufgrund der Corona-Pandemie das Angebot unterbreitet, ohne Strafgebühr oder andere Konsequenzen die Mannschaft abzumelden. Zu dieser Zeit – also im ersten Lockdown – waren wir uns alle einig, dieses Angebot anzunehmen und nicht an den Medenrunde 2020 teilzunehmen.

Während dem Redaktionsschluss für das TSG-Tennisjournal 2021 ist unsere Mannschaft, sowie auch alle anderen, noch gemeldet. Wir befinden uns aber in Tagen zwischen Notbremse und Lockerungen & dürfen aktuell kein Doppel mit mehr als zwei Haushalten spielen. Es bleibt somit spannend, ob und wenn ja unter welchen Bedingungen die Wettkämpfe ausgetragen werden.

Meine Mannschaft ist bereit!



### Gedicht Dr. Rainer Herrmann

Anzuschauen doch recht nett  
ist Hermann's Schläger-Kabinett.  
Das braucht er auch, denn Ihr müsst wissen,  
manchmal wird er helfen müssen.  
Wenn beim Spielen – ganz besch...  
eine Saite ist gerissen!  
Er nimmt das Racket mit nach Haus'  
reißt die alten Saiten raus;  
es gelingt ihm mit viel Mühen  
die neuen Schnüre einzuziehen.  
Danach heißt es, richtig zu trimmen,  
denn der Bespannungsdruck muss stimmen.

Ist das Werk vollendet jetzt,  
kommt ein Dämpfer draufgesetzt.

Und als Bonbon zu guter letzt',  
wird das Griffband noch ersetzt.  
So ist der Schläger über Nacht  
von Hermann wieder fit gemacht.  
Ja, und der Spieler dankt und lacht.  
Im Orchester als Hornist  
der Hermann auch zu finden ist.  
Mit vollem Rohr – manchmal gedämpft -  
er sich dann durch die Noten kämpft.  
Jetzt darf er das nicht wiederholen  
wegen der Corona-Aerosolen.  
Wir werden ihn in bessren Zeiten  
mit unsren Saiten dann begleiten.  
Fazit: Musik und Reparieren kann er!  
Unser Bläser und Bespanner!



**H E I D E L B E R G**  
H a u p t s t r . 1 5 2  
T E L : 0 6 2 2 1 6 5 5 5 0 5 5  
i - a m - f o r - y o u . c o m  
M o . - S a . 1 0 : 0 0 - 1 9 : 0 0

**TEXTIL- & WERBEDRUCK**

*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



# ROSEN- APOTHEKE

seit 1914 - Vertrauen verbindet.



## Unsere Leistungen auf einen Blick:



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



## ROSEN-APOTHEKE

Apotheker Stefan Keidel e.K.

Dossenheimer Landstr. 8    Telefon: 0 62 21 / 48 08 00  
 An der Tiefburg            Telefax: 0 62 21 / 41 00 51  
 69121 Heidelberg           info@rosenapotheke-heidelberg.de

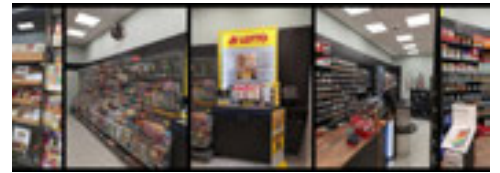
### Öffnungszeiten:

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](http://www.rosenapotheke-heidelberg.de)



Besuchen  
Sie uns auch  
auf Facebook



In der Ladenzeile des Rewe-Markt, Handschuhsheim  
 Tel.: 06221/6543234    Öffnungszeiten: Mo.-Sa.: 7.<sup>00</sup>- 20.<sup>00</sup> Uhr



**SVEN**  
*ausgewählte*  
**WEINE**

Sven Trautmann · Dipl.-Ing. (FH)  
 Mühlalstraße 2 · 69121 Heidelberg  
 Telefon & Fax 0 62 21 - 43 61 36 · [svens\\_weinladen@web.de](mailto:svens_weinladen@web.de)

### Öffnungszeiten

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



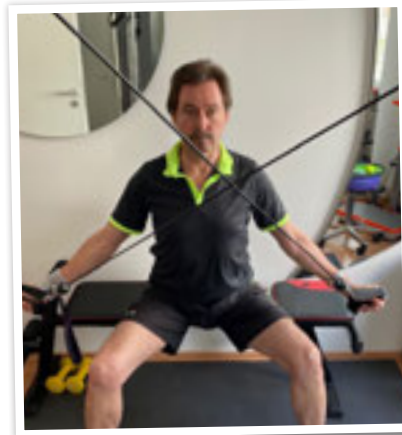
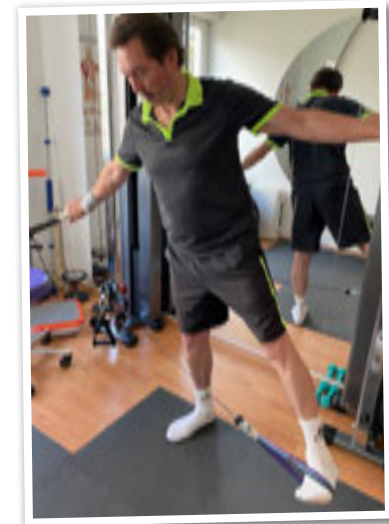
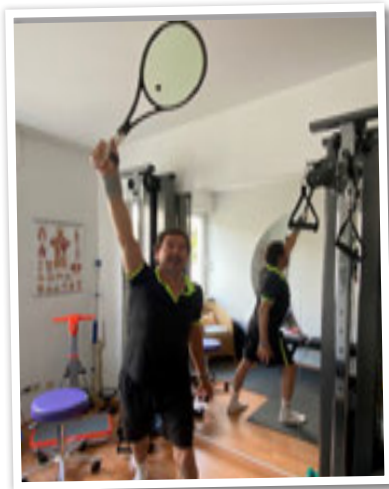
## Praxis für Physiotherapie Teuber

Inaktivität während des Lockdowns kann zu Muskel-Dysbalancen, Schulterschmerzen oder Rückenproblemen führen.

Wir schaffen Abhilfe und wissen wie!

Kommen Sie schnell wieder in Form und starten Sie fit und trainiert in die Tennissaison 2021.

Trainieren mit ärztlichem Rezept über KGG ist möglich. Oder Sie vereinbaren einen Physiotherapie-Termin.



### Privatpraxis Teuber & Team

Bachstraße 14 69121 Heidelberg  
 praxis-teuber@web.de  
 Fon: 06221- 603361

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](mailto:apr-reiseservice@web.de)





## Das wichtige (Selbst)Gespräch von Spiros Chrysidis

Jeder Tennisspieler und jede Tennisspielerin kennt dieses Gefühl. Ein vermeintlich leichter Schlag, den man schon so oft ohne große Schwierigkeiten gespielt hat, landet im Netz. Man ist ein wenig überrascht, denkt aber nicht weiter darüber nach. „Kann ja mal passieren.“. Kurz darauf kommt ein weiterer Ball, der dann ins Aus gespielt wird. Man wundert sich und fängt sogar an bewusst darüber nachzudenken. Vielleicht ist man auch ein wenig verärgert, dass es mit den eigenen Schlägen nicht so rund läuft, wie man es gerne hätte. Nach einigen weiteren Fehlversuchen fängt man wutgeladen an, sich einzureden, man gäbe sich nicht genug Mühe auf dem Platz. Und von diesem Moment an läuft nichts mehr so, wie man es sich vorgestellt hat. Ärger und Frust haben sich nun eingenistet, die Konzentration schwindet immer weiter und man ist eher damit beschäftigt die eigene Spielweise zu kritisieren, anstatt sie zu verbessern.

Die skizzierte Situation ist nicht unüblich im Tennis. Es gibt immer wieder Momente, die ein Spiel aus der Fassung bringen können. Fehlentscheidungen, Provokationen vom Gegner oder

eben liegen gelassene Chancen, haben die Kraft langsam in die Einstellung der Spielerinnen und Spieler einzudringen und deren Spielweise maßgeblich zu beeinflussen. Besonders jüngere Spieler\*innen, die noch nicht so viel Erfahrung im kompetitiven Tennis haben, können nur schwer wieder ins Spiel finden. Der Versuch, sein Spiel unter Kontrolle zu bringen, scheitert und man schwört sich, die kommenden Wochen noch härter zu trainieren. Doch auch längere Trainingseinheiten helfen in solchen Fällen nicht maßgeblich weiter, da unter ähnlichen Umständen wahrscheinlich ähnliche Gedanken und Emotionen aufkommen werden. In solchen Situationen hilft eher das richtige Selbstgespräch anstelle der richtigen Schlagtechnik.

### C'mon, you can do it!

Das Selbstgespräch ist eine grundlegende mentale Methode aus der Sportpsychologie, die sich Athleten zu Nutzen machen. Damit ist eine Art innerer Monolog gemeint, der während der Leistungserbringung stattfindet und in dem man sich selber bestimmte Worte zuspricht. Vom mittlerweile unverwechselbarem „C'mon“, was man von fast jedem Tennisspieler und jeder Tennisspielerin mehrmals auf den Tenniscourts hört (*hier sei auf Novak Djokovic zu verweisen, der in herausfordernden Situationen, sichtbar emotionsgeladen, immer*

*wieder jenen Spruch vor sich her ruft*), bis hin zur erstaunlichen Schimpftirade von Tommy Haas während eines Seitenwechsels im Viertelfinale der Australian Open 2007 (*vs. Davydenko*), ist der Inhalt des Selbstgesprächs von essenzieller Bedeutung. Dennoch, und obwohl die Methode des Selbstgesprächs indessen fester Bestandteil des Tennissports ist, wird nicht genügend Wert auf dessen Inhalt gelegt. Dieser ist oftmals dem Zufall überlassen, weshalb diese Methode, in potentiell herausfordernden Momenten, nur minimale Wirkung zeigt oder sogar leistungshemmend wirkt.

### Selbstgespräche als leistungsfördernde Strategie

Um die Methode des Selbstgesprächs in schwierigen Situationen effektiv anzuwenden, sollte man gezielt daran arbeiten. Dabei durchläuft man in der Regel 5 Schritte bis man Selbstgespräche nachhaltig und erfolgreich anwenden kann.

Zu aller erst, bevor man überhaupt ein Selbstgespräch gezielt formuliert, muss man sich dessen Bedeutung für die eigene Leistung bewusst werden. Man sollte sich im Klaren sein, dass die Worte, die man sich zuspricht, einen ausschlaggebenden Einfluss auf die eigene Spielweise haben können.



**BÜCHERSTUBE  
AN DER TIEFBURG**





Bücherstube an der Tiefburg • Dossenheimer Landstraße 2 • 69121 Heidelberg-Handschuhsheim  
 Telefon 06221/475510 • rkg@buecherstube-hd.de • www.buecherstube-handschuhsheim.de



## *Café Tiefburg*

*Bei uns hat Genuss Tradition*

- Märchenhafte Frühstücke
- Hochzeitstorten
- Pralinen & Trüffel
- Hausgemachtes Eis
- Kuchen, Torten & Gebäcke

*Alles aus eigener Herstellung*



Steubenstr. 78  
69121 Heidelberg  
06221 401080  
info@cafe-tiefburg.de  
www.cafe-tiefburg.de

BESTATTUNGSUNTERNEHMEN

*Seppich* GmbH

TRADITIONSREICH IM FAMILIENBESITZ

Überführungen im In- und Ausland

Aufbahrung und Abschiedsbegleitung im eigenen  
Hausanwesen in Heidelberg

Hausanschrift:  
69121 Heidelberg

Dossenheimer Landstr. 79

**Zentralruf: 0 62 21/40 10 14**

Fax: 0 62 21/41 12 14



Daraufhin durchläuft man den zweiten Schritt, indem man anfängt die eigenen Selbstgespräche in verschiedenen Anforderungssituationen zu beobachten. Was genau sagt man sich vor, während und nach erfolgreichen oder misslungenen Spielen? In welchem Ton spricht man mit sich selbst? Herauszufinden was für Worte man in verschiedenen Situationen nutzt ist für den weiteren Verlauf maßgebend und hilft, den nächsten Schritt einzuleiten. Dahingehend identifiziert man jene Selbstgespräche, die eine positive Auswirkung auf das eigene Spiel haben und die in vergangenen Situationen hilfreich und zielführend wirkten. Welche Worte haben mich beruhigt, aktiviert oder motiviert? Mit welchen Worten konnte ich mich besser konzentrieren?

Sobald diese ermittelt und aufgeschrieben sind, kann man auch in den nächsten Schritt übergehen. Hier formuliert man dann die konkreten Sätze für verschiedene Situationen, die aufkommen können. Dafür macht man sich diverse Herangehensweisen zu Nutze. In der Affirmationsmethode, zum Beispiel, folgt auf den negativen, irrationalen Gedanken, der aufkommt, ein positiver, konstruktiver Gedanke. Ein Beispiel hierfür wäre die Umwandlung von „Diese Aufgabe schaffe ich nie!“

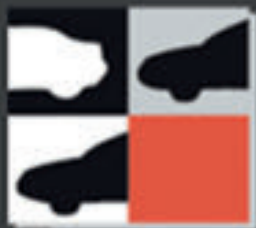
in „Diese Aufgabe ist schwer und ich werde zeigen, was ich kann!“. Somit schafft man bestimmte Assoziationen von negativen und positiven Gedanken, die langfristig der Tennisspielerin und dem Tennisspieler helfen können, Motivation und Selbstvertrauen aufrecht zu erhalten und Frustration zu regulieren. Man sollte dennoch darauf achten, dass die formulierten Selbstgespräche realistisch sind. Unrealistische Worte glaubt man sich nicht und haben demnach auf kaum eine Wirkung. Wenn man sich nun Selbstgespräche für die verschiedenen, potentiell aufkommenden Situationen zusammengestellt hat (z.B. vor einem Match, während einer anspruchsvollen/weniger anspruchsvollen Situation im Match, usw.), ist man auch schon beim letzten Schritt angekommen.

Dabei handelt es sich um den wichtigsten von allen, da die Identifizierung und Formulierung von geeigneten Selbstgesprächen alleine nicht ausreichen, um langfristig herausfordernde Situationen zu bewältigen und die eigene Leistung zu steigern. In diesem höchst bedeutsamen Schritt trainiert man nun systematisch die Anwendung des Selbstgesprächs. Idealerweise simuliert man schon im Training anspruchsvolle, realitätsnahe Situationen, die sich in einem Spiel zeigen können und die oftmals

mit negativen Gedanken geprägt sind, und in denen man die eigens formulierten Selbstgespräche gezielt einsetzt. Ein planmäßiges Training im mentalen Bereich ist dabei genauso wichtig wie im physischen, da es sich auch hierbei um spezifische Fertigkeiten handelt, die mit der Zeit entwickelt und weiter verbessert werden können. Man sollte dementsprechend auch genügend Zeit darin investieren, Selbstgespräche gemäß einem bestimmten Plan zu trainieren. Somit eignet man sich ein weiteres Mittel an, das im kritischen Moment eine große Wirkung zeigen kann.



Quelle: TennisSport



# 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



# DIE PERFEKTEN SNACKS FÜR WORKOUT & CO.

**foodloose**  
CREATE HAPPINESS.



Vegan. Glutenfrei. Ohne raffinierten Zucker.



## Blumen Gudrun Huber

*Harmonie in Blüten*

Brückenstrasse 39

69120 Heidelberg

Tel. 06221-409637

Web [www.blumenhuber.de](http://www.blumenhuber.de)

Öffnungszeiten:

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



*für kleine talente  
für große rekorde  
für dich*



Wir unterstützen Sport-Talente zahlreicher Vereine in Heidelberg und Umgebung.  
Mehr dazu unter [www.swhd.de](http://www.swhd.de)



# 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**

Was wir versprechen,  
halten wir.  
Gerade jetzt!



Morgen  
kann kommen.  
Wir machen den Weg frei.

Ihren **Verein** durch die Krise zu führen, ist eine besondere Herausforderung. Als zuverlässiger Partner an Ihrer Seite unterstützen wir Sie dabei, für Ihre Situation **passende Lösungen** zu finden – versprochen! So können wir gemeinsam in eine positive Zukunft blicken. **Wir sind für Sie da** – morgen kann kommen.



HEIDELBERGER VOLKS BANK

Ihre Bank