

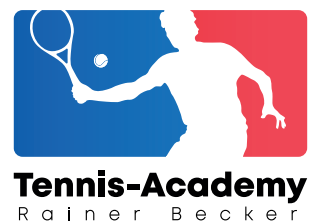
# TSG-Tennisjournal

## TSG 78



Heidelberg

Ausgabe 2022 · [www.tsg78-hd.de](http://www.tsg78-hd.de)



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 Leserinnen, liebe Leser,

herzlich willkommen zur 15. Ausgabe  
unseres TSG Tennisjournal!

Da es sich dabei um eine Jahresausgabe handelt, steht die Zahl auch für 15 Jahre! Die erste Ausgabe haben wir einer Mama zu verdanken, deren Tochter damals bei uns im Verein Mitglied war. Seit der 2. Ausgabe habe ich die Verantwortung übernommen. Ohne die Eigenmotivation, ohne das sehr engagierte Team und vor allem, ohne die Anzeigen wäre das nicht zu realisieren. Wenn auch der ein oder andere Weggefährte abgebogen ist, erfüllen mich vor allem die langjährige Kooperationen mit Stolz.

Im Rückblick ist jede Ausgabe mit viel Arbeit und Zeit verbunden. Jedes Jahr war durch etwas geprägt, wie Wechsel in der Vorstandschaft, große Events, wie unser Jugendturnier, Meisterschaften, die pandemische Zeit und vieles mehr.

Und nun volle Kraft voraus und ein Ausblick auf den Inhalt: Freuen Sie sich auf Berichte aus der letzten Saison, aktuelle Informationen und Beiträge der Mannschaften. In der Rubrik „Wissenswertes“ lesen Sie einen Beitrag zum Thema „Aufmerksamkeits- und Konzentrationstraining auf dem Tennisplatz“ von Herrn Oliver Schu.

Auf allen Seiten sehen Sie die Anzeigen unserer Werbepartner! Bitte berücksichtigen Sie diese bei allen Ihren Investitionen. Ohne diese Anzeigen wäre eine Herausgabe nicht zu realisieren.

Zu meinen ehrenamtlichen Aktivitäten im Verein gehört die Verantwortung für das „TSG-Tennisjournal“. Berichte schreiben, Fotos machen, Mitglieder und Mannschaftsführer um Mithilfe bitten, Einkaufen (natürlich nur bei den Werbepartnern) sowie Empfehlungen aussprechen etc.! Bei der diesjährigen Erschaffung ist mir vor allem bewusst geworden, dass viele Firmen und Menschen uns seit 15 Jahren auf diesem Weg begleiten. Dafür bin ich sehr dankbar!

Schön, dass Sie unsere Jubiläumsausgabe lesen!

**Tina Häfner**  
Redaktion Förderverein Tennis e.V.  
der TSG 78 Heidelberg / Abteilung Tennis

## Inhalt

<b>Editorial / Impressum</b>	<b>1</b>
<b>Grusswort</b>	<b>2</b>
<b>Förderverein</b>	<b>4</b>
<b>Clubleben</b>	<b>6</b>
<b>Jugend</b>	<b>10</b>
<b>Damen 1</b>	<b>14</b>
<b>Mannschaften</b>	<b>16</b>
<b>Tennis-Academy</b>	<b>24</b>
<b>Mitglieder im Blickpunkt</b>	<b>26</b>
<b>Wissenswertes</b>	<b>28</b>

## Impressum

**Jahresausgabe**  
**Herausgeber:**  
Förderverein Tennis e.V.

**Erscheinungsdatum:**  
Mai 2022

**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!!!



Liebe Mitglieder,  
liebe Tennisfreunde,

das „TSG-Tennisjournal“ repräsentiert unsere Tennisabteilung und das zum 15. Mal. Das ist nicht nur beeindruckend, sondern auch mit großer Anerkennung der Mitwirkenden zu würdigen.

Meine Aufzählung ist mit Sicherheit nicht vollständig, aber lassen Sie mich u.a. den Mannschaftsführern danken. Sie betreuen ihr Team, kümmern sich um die Orga vor, am und nach dem Spieltag und verfolgen dann noch das Interesse, Ihre Mannschaft in der Jahresausgabe zu präsentieren. Schade, dass nicht alle mitmachen. Umso mehr freue ich mich um die Teilnahme der hier vertretenen Teams.

Ein großer Dank allen Anzeigenpartner! Wir haben Unternehmen, die seit 15 Jahren mit uns kooperieren und neue Kontakte, die uns unterstützen. Genauso alle Spender und Förderer – herzlichen Dank.

Unabhängig von dem „TSG-Tennisjournal“ können wir nach meiner Meinung in der Tennisabteilung sehr zufrieden sein. Die Personen, die sich ehrenamtliche engagieren, werden nicht müde und trotzen unbegreiflichen Herausforderungen, mit denen wir in der ehrenamtlichen Arbeit konfrontiert werden.

Die Kooperation mit Tennis-Academy Rainer Becker ist sehr erfolgreich! Hieraus ist dieses Jahr z.B. die U15-Juniorinnenmannschaft entstanden und die professionelle Orga und Abwicklung unseres Trainingsbetriebes entlastet unsere Vorstandschaft. Der Mitgliederstand im März 2022 mit 383 Tennismitgliedern bekräftigt meine Meinung. Und das durch die Pandemie eingeschränkte Vereinsleben wird sich auch wieder normalisieren.

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!

**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](http://optik-dieterich.de) |  



# BIKERSPARADISE

— Kompetenz seit über 25 Jahren —

Dossenheimer Landstrasse 106 · 69121 Heidelberg · Telefon: 06221 409063  
[www.bikersparadise.de](http://www.bikersparadise.de)

Projektentwickler | Bauträger | Investor | Immobilienmanager | Makler



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



06221  
4799-0

[www.kraus-heidelberg.de](http://www.kraus-heidelberg.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.**

**Heidelsberger 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 .....	11	Glas- & Gebäudereinigung Allekotte GmbH .....	20
Autoservice Neckarhelle .....	30	Haushaltsauflösungen Hagedorn .....	12
Bäckerei Riegler GmbH .....	5	Heidelberg College .....	23
Baier Digitaldruck GmbH .....	U2	Heidelsberger Volksbank e.G. ....	U4
Benth GmbH .....	10	Installation Brox .....	6
Bestattungsunternehmen Seppich GmbH .....	24	Kosmetik Becker .....	31
Blumen Gudrun Huber .....	17	Kraus Gruppe .....	3
Bikers Paradise .....	3	Krugmann, Inhaber Zeis .....	28
Bodystreet .....	25	Marc Huber	
Bücherstube an der Tiefenburg .....	7	Optiker Dieterich .....	2
Café Tiefburg .....	13	Poranzl GmbH .....	29
Chada Massagen .....	32	Praxis Lothar Teuber .....	15
Creativ Möbelbau GmbH .....	14	Reinigung WUP .....	29
Dietmar Bürkmann		Ristorante Roseto .....	U3
Dr. Rainer Herrmann		Rosenapotheke Keidel .....	7
Eheleute Mehls		Sportwelt Niebel .....	21
Eheleute Overlack		Stadtwerke Heidelberg GmbH .....	19
Eheleute Plass		Sven Trautmann – Weine .....	27
Eheleute Häfner		Tennis-Academy Rainer Becker .....	12
Elektro Wernz & Co. GmbH .....	16	Tennis Baig .....	5
Fahrschule Daub .....	17	Tina Häfner	
Friseursalon La Testa .....	29	That´s gelato .....	9
Foodloose GmbH .....	21	Tischlein deck Dich .....	27
Gemüsebau Schlicksupp .....	14	Uhrmachermeister und Juwelier Bowe .....	29

**30**  
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)

**riegler**

BACKT SEIT 1765

HELLO  
**Sunday**  
Gutes aus der Region

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**





### Schleifchenturnier

Die Saison 2021 wurde durch die Pandemie geprägt. Bis auf die Medenrunde war es aufgrund der Verordnung nach wie vor schwer, eine Veranstaltung auszurichten. Am 03. Oktober 2021 haben wir es dann aber gewagt und ein Schleifchenturnier ausgerichtet.

Mit großer Freude hatten sich 25 Mitglieder eingefunden. Davon hatten 11 Spielerinnen und 11 Spieler am Schleifchenturnier teilgenommen. Einige Teilnehmer fehlen leider auf dem Foto.

Der gesellige Teil wurde dann ins Restaurant Roseto verlegt. Was bleibt? Außer die gewonnenen Schleifchen am Schläger bleibt die Erinnerung an ein paar schöne Stunden, die langjährige Mitglieder und neue Mitglieder im Verein miteinander verbracht haben.

So wünschen wir uns unser Vereinsleben und sehen weiteren Veranstaltungen mit Freude entgegen.

(red.)

Einige der Teilnehmer nach der vierten Spielrunde



**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)**





# 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:

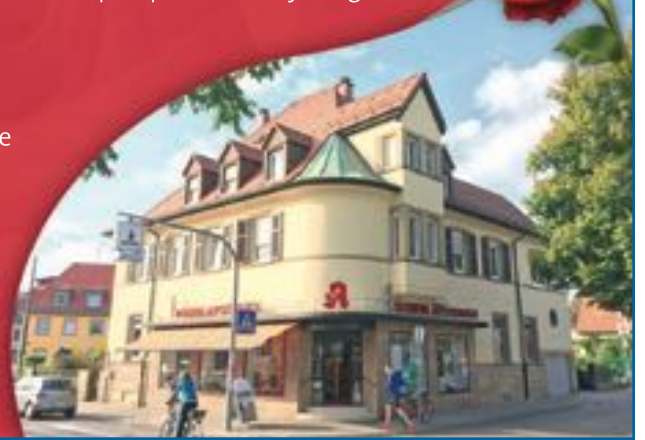
Mo. - Fr. von 08.30 Uhr - 13.00 Uhr und 14.00 Uhr - 18.30 Uhr  
Samstag von 08.00 Uhr - 13.00 Uhr

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

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

**Zusammen...ist man weniger allein**

Ohne mit der allgegenwärtigen Klimadebatte einleiten zu wollen steht fest, dass die Sommersaison durchschnittlich länger geworden ist und unsere schöne Vereinsanlage somit auch länger sowie intensiver in Anspruch genommen wird.

Schnellerer Verschleiß in Kombination mit „Klassikern“ wie Laub, Grünschnitt, Verschmutzung etc. führt somit zu deutlich höherem Aufwand im Zusammenhang mit der Instandhaltung und der Saison-Tauglichkeit unseres Geländes.

Um so wichtiger, dass sich auch dieses Jahr wieder einige wackere Mitglieder gefunden haben, mit deren Hilfe die anfallende Arbeit deutlich schneller zu bewältigen war.

So fanden sich am 26. März 2022 ein paar TSGler ein, die einen wohlverdienten Wochenendtag in den Dienst des Vereins gestellt haben.

Bei fast 400 Mitgliedern hätten es gerne mehr helfende Hände sein können (siehe Titel „Zusammen ist man weniger allein“!), aber diejenigen, die gekommen sind, haben sich wirklich verdient gemacht. Und – anbei bemerkt – der Spaß ist dabei auch nicht zu kurz gekommen.

Nach getaner Arbeit traf man sich auf Einladung vom Hermann Häfner zu einer kleinen Energieauffrischung bei Roseto, woraus sich ein lustiges Beisammensein in neuer Runde ergab. Vereinsleben pur!

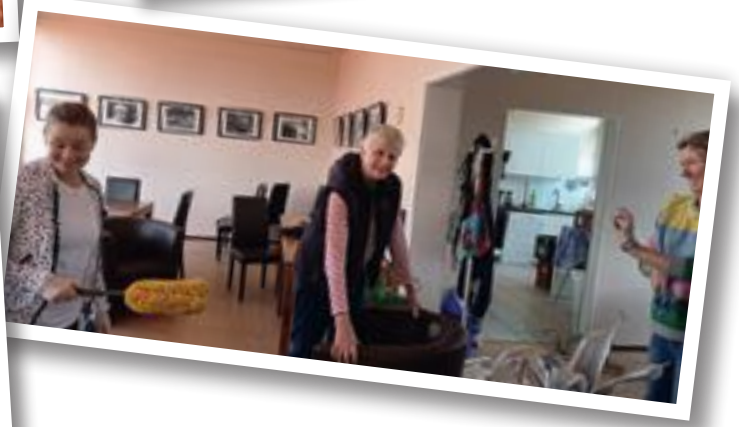
**Johanna Schütte**

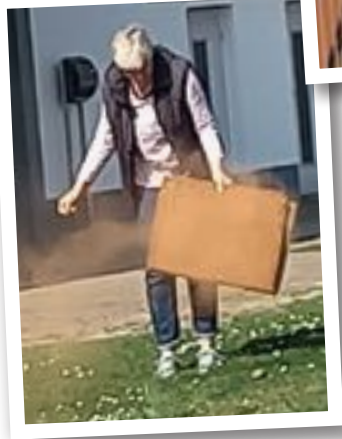


09.04.2022 - 9.00 Uhr morgens ...



... 09.04.2022 - mittags





*Hast du was an der Waffel?*

**THAT'S GELATO**  
DIE EISMACHEREI  
HEIDELBERG

**Bericht vom Jugendwart zu den Hallen-Bezirksmeisterschaften (03.-06.02.2022 im Landesleistungszentrum Leimen):**

In der U14-Konkurrenz traten Christiana Cvitkovic und Anna Bollen an. Christiana hatte Lospech und musste direkt in der ersten Runde gegen die an 3 gesetzte Spielerin antreten und verlor nach gutem Spiel in 2 Sätzen.

Anna überstand nach großem Kampf die erste Runde gegen ein Mädchen vom HTC, war danach aber im Viertelfinale chancenlos gegen die spätere Bezirksmeisterin Melis Gülsen Elmas von der MTG.

In der U18-Konkurrenz traten unsere TSG-Zwillinge Amna + Emina Porca und Marie

Bollen an. Marie hatte doppelt Pech: Zunächst kam teilnehmerzahlbedingt eine U16-Konkurrenz nicht zustande und dann musste sie auch noch gegen die an 2 gesetzte Pauline Ebs vom TC Ladenburg antreten - die später auch Zweite wurde - und war nach tollem Kampf leider chancenlos.

Nicht viel weniger Lospech hatte Emina Porca, die in der 1. Runde gegen die an 3 gesetzte Lili-Izabele Muraskaite vom TC 1902 Weinheim antreten musste und nur knapp verlor.

Den Bock abgeschossen hatte aber ihre Schwester Amna, die erstmal in der ersten Runde die Top-Gesetzte Aline Dissinger von der MTG glatt in 2 Sätzen besiegte, um dann im Halbfinale gegen die spätere Sie-

gerin Tina Manescu vom TC Walldorf-Astoria nur knapp im Champions Tiebreak (5:10) zu verlieren. Sie war damit die einzige Spielerin, die gegen Tina Manescu (die bereits 2018 Deutsche Tennismeisterin wurde und die als 11-Jährige in der U18-Konkurrenz dieser Bezirksmeisterschaften mitspielte und das Turnier gewann) einen Satz holte.

Insgesamt war ich vom dargebotenen Leistungsniveau wirklich begeistert und sehr stolz auf unsere Spielerinnen; Macht weiter so.

**Robert Bollen**  
Jugendwart

**Turniererfolg von Christina Cvitkovic und Anna Katharina Bollen**

Am Tag der deutschen Einheit fand in Schriesheim das gut organisierte Doppel- und Mixedturnier für Jugendliche und Erwachsene statt.

In der Kategorie U14 traten unsere beiden Granaten.. :-> ... Christina und Anna an. Jedes Doppel spielte 2 mal.

Unsere Mädels gewannen beide Spiele: Das erste glatt in 2 Sätzen und das zweite Doppel entpuppte sich als wahrer Hitchcock-Thriller, den die beiden unter Flutlicht mit 10:8 im Champions Tiebreak des 3. Satzes nach Hause brachten.



links Anna Katharina Bollen – rechts Christina Cvitkovic







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





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)



## U15 weiblich

### Auch unsere jüngsten helfen beim Arbeitseinsatz mit und berichten.

Am 26. März 2022 fand der alljährliche Aufräum-Tag der TSG Heidelberg statt! Es fing an als sich alle vor dem Vereinshaus trafen und jeder eine Aufgabe bekam!

Die erste Aufgabe war das Vereinshaus putzen und es auf Vordermann bringen! Dies ging natürlich mit Musik gleich doppelt so gut ;) !

Die andere Aufgabe bestand darin das Laub das sich vor den Außenplätzen sammelte zusammen zu kehren und es zu entsorgen!

Dort gab es zwar keine lustige Musik,

aber dafür mehr Unterhaltungen unter einander auch dies ließ sich dadurch gleich doppelt so gut erledigen! Es kamen zwar etwas wenige Mit-helfer aber man sagt ja weniger ist mehr obwohl man sich in diesem Fall natürlich über etwas mehr helfende Hände gefreut hätte ;)

Auf jeden Fall gab es nach der Arbeit auch noch ein leckeres Getränk im Roseto das noch alle Helfer zusammen genossen haben! Ich bin schon gespannt wer nächstes Jahr dort aufkreuzt! ;)

Das war auf jeden Fall der Aufräum-Tag der TSG!

**Clara Schütte**

### Tennisedicht (von Elina, Elisa, Antonia und Jule)

Samstagmorgen um halb neun,  
Können wir uns schon auf unsre Tennisstunde freun.  
Mit Schwung mit unsrem Rad,  
Ab zum TSG neben dem Schwimmbad.  
Auf dem Weg sieht man die Blumen blühen,  
Und auf dem Tennisplatz die ersten Spieler spielen.  
Mit Ball und Schläger in der Hand,  
Hat so manch einer um den Kopf schon ein verschwitztes Band.  
Doch trotzdem immer munter,  
Wird gespielt auf dem Platz rauf und runter.  
Und wer mal eine Pause braucht,  
Vielleicht sogar der kopf schon raucht,  
Kann auf die Terrasse gehn  
Und von dort den anderen beim spielen zusehn  
Spielt man seinen Satz,  
Sieht man meist Rainer auf dem Nebenplatz  
Gut gelaunt voll Energie  
Schafft er es irgendwie  
Fast immer zu gewinnen  
Gegen seine Konkurrentinnen  
Tina die uns immer beiseite steht,  
Lehrt uns wenn es braucht sogar das Alphabet  
Sie hat uns das Tennisspielen beigebracht  
Dabei so manchen Guten Trick mitgebracht.  
Und unser toller Jugendwart  
Bereitet uns vor und bringt uns an den start  
Am Wochenende finden die Turniere statt  
Danach ist der ein oder andere platt.  
Als Mannschaft werden wir dort teilnehmen  
Und hoffentlich so manchen Punkt übernehmen  
Bald ist es soweit  
Und wir sind bereit!

# U15 männlich

## U15 Jungs oder auch: „Die TSG-Buwe“

Neben der Flut von TSG-Mädels-Mannschaften gibt es seit diesem Jahr erfreulicherweise auch wieder eine TSG-Jungs-Mannschaft; die „U15-TSG Buwe“.

Kopf des Teams ist Mika Kimmelman. Unterstützt und koordiniert wird die Mannschaft von seinem Vater (und Papa-Mannschaftsführer) Michael. Die Jungs freuen sich schon so richtig auf ihre erste Medenrunde. Vorbereitet haben sie sich im Winter im Rahmen des wöchentlich TSG-Fördertrainings.

Erfreulich ist, dass die TSG durch dieses Engagement (und das der parallel neu gegründeten U 15 Mädels) neue Vereinsmitglieder sowohl im Bereich der Jugendlichen als auch auf Erwachsenenenebene gewinnen konnte.

Wir wünschen beiden Teams viel Erfolg in ihrer ersten Spielzeit und hoffen, dass diese Medenrunde nicht die letzte bleibt und die Kinder vor allem Spaß beim Wettkampftennis entwickeln.


**Robert Bollen**  
Jugendwart

## HAUSHALTS- UND FIRMEN- AUFLÖSUNGEN



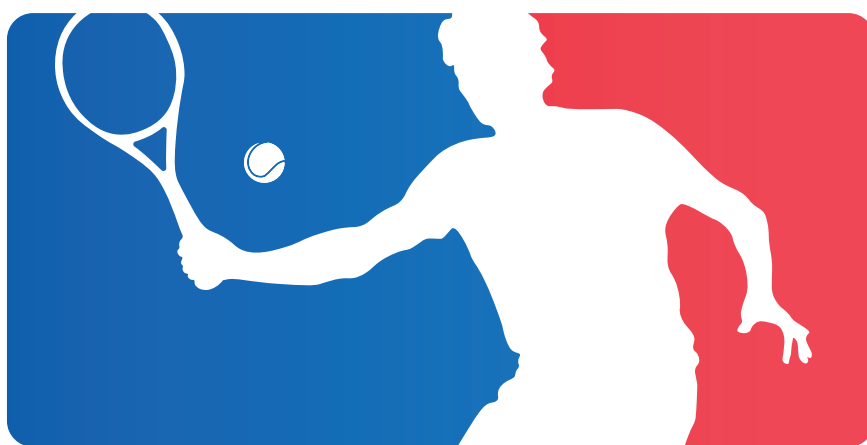
WIR SIND FÜR SIE DA-  
HAUSHALTS- UND FIRMENAUFÖSUNG,  
ENTRÜMPELUNG, ENTSORGUNG UND TRANSPORTE



 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](http://WWW.HAUSHALTAUFLOESUNG-HAGEDORN.DE)



# Tennis-Academy

R a i n e r B e c k e r  
[www.rainerbecker-tennis.de](http://www.rainerbecker-tennis.de)



# U18 weiblich

## Winterhallenrunde

Auch in diesem Winter konnte trotz zum Teil heftiger Coroneinschränkungen zwischen November 2021 und März 2022 eine Winterhallenmedienrunde gespielt werden.

Unsere U 18 weiblich: Emina Porca, Amna Porca, Marie Bollen, Anna Bollen, Christiana Cvitkovic, Teresa Serpi, Coralie Martin und Rana Kocer nahm daran teil und belegte unter 8 Teams einen hervorragenden 2. Platz.

Da wuchs in den letzten Monaten eine sehr nette und auch spielstarke Mannschaft zusammen, die im Sommer noch einmal gemeinsam spielen darf, bevor die Porca Zwillinge die Volljährigkeit erreichen und den Juniorinnenbereich verlassen.

Auch widrige Umstände (an allen 3 Adventssonntagen mussten unsere Girls spielen, noch dazu wurden im Dezember wie immer recht viele Klassenarbeiten geschrieben) verhinderten nicht, dass wir immer 4 Mädels auf die Plätze bringen konnten. Beiliegend ein Foto eines Teils vom Team:



Im Sommer haben wir 3 Jugendmannschaften am Start. Neben der etablierten U 18 weiblich treten 2 „frisch gegründete“ Teams an: U 15 weiblich und U15 männlich. Wir wünschen allen 3 Teams ein gutes Gelingen; Vor allem Spaß am Wettkampftennis, immer faire Spiele und auch viel Erfolg !!!

**Robert Bollen**  
Jugendwart



## 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

# Damen 1

Am Sonntag, den 27. Juli 2003 (!) beginnt ein Zeitungsbericht mit „Badenliga, wir kommen!“ Damals berichtet man von dem dreifachen Aufstieg, der uns in die Badenliga führte, in der wir dann 2004 das erste Mal die TSG78 Heidelberg vertreten durften.

Seit nunmehr fast 20 Jahren erkämpfen wir in der Baden- oder Regionalliga die Punkte für unseren Verein und mussten uns vielen Herausforderungen stellen. Die damit verbundenen Erfahrungen sind wie immer im Sport Freund und Leid zu gleich. Ein Bericht über die gewonnene Meisterschaft 2020 zu schreiben ist leichter, im Vergleich zum Abstieg aus der Regionalliga 2021. Daher sei somit auch genug über die letzte Saison berichtet.

„Badenliga, wir kommen!“ In der Saison sind 12 Mannschaften in der Badenliga vertreten. Aus diesem Grund hat der Verband die Badenliga in zwei Gruppen aufgeteilt. In unserer Gruppe treten wir gegen Villingen, Leimen, Oberweier, Ettlingen und Durlach an.

Wir freuen uns auf alle, die uns an den Heimspielen unterstützen und heißen Sie herzlich Willkommen. Nach Abschluss der Gruppenphase wird anhand von Entscheidungsspielen eine eingleisige Abschlusstabelle ausgespielt. Dabei kommt § 18 Ziff. 7 WSpO zur Anwendung.

**Tina Häfner**

DATUM, UHRZEIT	HEIMMANNSCHAFT	GASTMANNSCHAFT
Sa. 25.06.2022 11:00	TSG 78 Heidelberg 1	Ski-Club Ettlingen 1
So. 26.06.2022 11:00	TC BW Villingen 1	TSG 78 Heidelberg 1
Sa. 02.07.2022 11:00	TC BW 64 Leimen 1	TSG 78 Heidelberg 1
So. 03.07.2022 11:00	TSG 78 Heidelberg 1	TC BW Oberweier 1
So. 10.07.2022 11:00	TSG 78 Heidelberg 1	TC Durlach 1
Sa. 16.07.2022 11:00	Eventuelle Entscheidungsspiele	

**Gemüse, Obst  
und  
Hausgemachtes**



**GEMÜSEBAU  
SCHLICKSUPP**

**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-Handschuhsheim**  
**Tel: 06221/419781**

Öffnungszeiten:

Mo – Fr: 8.00 – 19.00 Uhr

Sa: 8.00 – 13.00 Uhr

und auf dem H'heimer Wochenmarkt

Möbel- und Bautischlerei | Trockenbau | Parkett und Laminat



Fon 06221-31 61 92 | Mobil 0170-487 49 53  
[www.creativ-moebelbau.de](http://www.creativ-moebelbau.de)



Ideen aus Holz

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



*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

# Damen 30/1

Unsere 3-G Regeln:

**G**erne Tennis spielen: das haben wir alle. Durch die ungewöhnlichen Regeln zur Durchführung der Medenrunde mal zu sechst, mal zu viert, mal gar nicht, mal in der Sonne, mal im Regen, aber immer mit guter Laune.

**G**anz was anderes tun: auch da waren wir aktiv: Nachwuchs, Hochzeit, Arbeiten an der Anlage....

**G**emeinsam feiern: es wurde uns nicht leicht gemacht, aber den einen oder anderen Aperol auf der Clubterrasse haben wir doch genießen können.



## 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



# 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](http://www.PS-Fahrschule-Daub.de)

## 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





## Damen 40/1

### Ein kleiner Rückblick:

Als Mannschaft konnten wir letzten Sommer in der 1. Bezirksklasse mit wirklich starken Gegnerinnen einen guten 4. Platz von insgesamt 7 Mannschaften erkämpfen. Hierbei erhielten wir tatkräftige Unterstützung von unseren Ersatzspielerinnen, aus den Damenmannschaften Damen 50, Damen 40-2 und Damen 30-2, die mannschaftsübergreifend bei uns einsprangen. An dieser Stelle nochmals ein herzliches Dankeschön an Sonja Schneyinck, Petra Riedinger, Jeanette Grimm und Kirsten Beck.

### Saison 2022

Gut vorbereitet durch unser Mannschaftstraining bei Fabian in der Halle über den vergangenen Winter freuen wir uns nun auf die Sommersaison, auf unser wöchentliches Mannschaftstraining und auf die insgesamt 6 Medenspiele, die vor uns liegen. Auch dieses Jahr werden wir mit einem Intensivtraining an einem Wochenende im April in die neue Saison starten.

Die Termine für unsere Begegnungen und unsere Gegner stehen bereits fest und sehen wie folgt aus:

<b>07. Mai 2022</b>	<b>TSG Heidelberg</b>	<b>TV Lußheim 1</b>
<b>14. Mai 2022</b>	<b>TSG Germania Dossenheim 1</b>	<b>TSG Heidelberg</b>
<b>21. Mai 2022</b>	<b>TG Käfertal 1</b>	<b>TSG Heidelberg</b>
<b>28. Mai 2022</b>	<b>TSG Heidelberg</b>	<b>TSV Assamstadt 1</b>
<b>25. Juni 2022</b>	<b>TSG Heidelberg</b>	<b>TC Plankstadt 1</b>
<b>09. Juli 2022</b>	<b>TC Eberbach 1</b>	<b>TSG Heidelberg</b>



Martina Odehnal, Anja Angeli, Doris Berg, Juliane Bonney, Gaby Hölzl-Wenig, Ali Breuninger, Elke Fuchs

Ich wünsche uns allen faire schöne Spiele, dass wir alle gesund bleiben und sich niemand verletzt, viel Erfolg bei all unseren Spielen und vor allem – und das ist das Wichtigste – viel Spaß auf und neben dem Tennisplatz.

**Elke Fuchs**

## Damen 40/2

Wir Damen der Mannschaft – müsste das eigentlich heutzutage nicht „Frauschaft“ heißen? - 40-2 erfreuten uns in der Sommersaison 2021 über eine spielfreudige Mannschaft.

Beide Plätze unseres Dienstagstrainings waren so gut wie immer gefüllt, die Abstands- und Hygieneregeln unter der Pandemie waren inzwischen zur Routine geworden. Erfreulicherweise konnte zumindest zum Ende der Saison wieder ein persönliches Treffen bei Dominco unter dem neuen Freilufplatz stattfinden, sodass wie wir in geselliger Runde, und ganz offiziell, feiern und für die kommende Saison 2022 planen konnten (s. Foto).

Jetzt freuen wir uns auf die Eröffnung der Plätze und die Medenrunde mit interessanten und fairen Spielen. Ein Intensiv-Wochenende für die optimale Vorbereitung ist bereits in Planung.

**Ulrike Hartmann**



Auf dem Foto im Uhrzeigersinn: 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.  
Es fehlt: Ursel Hübschmann.



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

*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)

stadtwerke  
heidelberg



# Damen 50

Die Damen 50 blicken auf eine insgesamt herausfordernde Saison 2021 zurück. So konnten wir in der 2. Bezirksliga von 5 Mannschaften den 3. Platz erringen.

Nach dem Lockdown im Winter 2020/21 und der Mannschaftsmeldung im Frühjahr war bis zuletzt nicht wirklich sicher, ob und wie die Medenrunde durchgeführt werden würde. Ohne offizielle Saisonöffnung, aber verbunden mit diversen Einschränkungen legten wir im April endlich - voller Enthusiasmus! - mit dem Training los. Alle waren motiviert und voller Vorfreude.

Doch leider mussten wir bereits beim Auftaktspiel der Medenrunde in Hemsbach krankheitsbedingt auf 2 Spielerinnen verzichten. Lediglich bei der Begegnung mit dem klar überlegenen, späteren Aufsteiger Schwetzingen konnten wir mit allen Stammspielerinnen antreten. Durch die tatkräftige Unterstützung und das Engagement der Damen 30 und Damen 40 fühlten wir uns in dieser Situation jedoch nie allein gelassen und gut vertreten. Vielen, lieben Dank an euch dafür!!!

Glücklicherweise konnte in diesem Winter unser Training wie gewohnt aufgenommen werden. Auch der anschließende Latte Macchiato mit ausgiebigem Plausch kam dabei nie zu kurz. Nun fiebern wir dem Startschuss bei der diesjährigen Saisonöffnung entgegen und freuen uns auf umkämpfte und faire Matches in der Medenrunde.



Im Sommer 2022 erwarten uns wiederum vier Gegner, davon drei bereits bekannte. Den Auftakt bildet am Mittwoch, dem 11. 05. 22 das Heimspiel gegen Zuzenhausen/ Hofenheim, eine Woche später werden wir erstmals in Walldürn/ Höpfingen/ Götzingen empfangen. Nach einer Spielpause, am 22.6.22, schlagen wir erneut in Bammental/ Gaiberg auf. Am darauffolgenden Mittwoch beenden wir die Saison mit einem Heimspiel gegen Hemsbach.

Wir wünschen allen Mannschaften viel Spaß bei fairen, spannenden und erfolgreichen Spielen.

**Birgit Lewitzki**

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)

**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](http://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.



**foodloose**  
CREATE HAPPINESS.

# Gesund snacken!

mit unseren natürlich leckeren Produkten

**VEGAN**  
**GLUTENFREI**  
**LAKTOSEFREI**



100% NATÜRLICH, BIO & LECKER.





# Herren 1 & 2

Bevor ich über die vergangene Saison berichte, möchten wir als Herrenmannschaften insgesamt 7(!) neue Spieler begrüßen, die ab dem Sommer unsere beiden Teams unterstützen werden!

Wir freuen uns immer sehr, wenn wir Verstärkung kriegen und sind alle heiß auf die neue Saison!

Unsere Herren 2 unter Mannschaftsführer Sebastian hat eine sehr starke Sommersaison hingelegt mit einer Endbilanz von 4-2 und einem sehr guten 2. Tabellenplatz in der 1. Bezirksklasse!

Die Herren 1 unter Mannschaftsführer Fabi hatten dagegen in der Bezirksliga 1 mehr Probleme, aber haben dennoch (vielleicht haben die Corona-Regeln des Verbandes geholfen) den Klassenerhalt geschafft! Ich bin mir aber sicher, dass wir es mit unseren Neuzugängen dieses Jahr wieder schaffen können, ein paar Teams trotz eingekaufter Spieler zu ärgern.

Wir freuen uns auf die kommende Saison und vor allem auf die Doppel-Heimspiele mit Herren 1+2 und anschließendem Fußball und „Aus dem Loch“!

**Fabian Fritz**



# Herren 70

Die letzte Saison war sehr unglücklich. Zum Start hochmotiviert mussten wir feststellen, dass uns viele Verletzungen die Teilnahme so erschwerte, dass wir leider nach zwei Spieltagen die Saison für beendet erklären mussten.

Aufgrund der noch geltenden Corona-Verordnung war dies ohne Strafe möglich.

In der Saison 2022 haben wir nur drei Spieltage: 17.05. in Plankstadt, 24.05. und 28.06. jeweils Zuhause gegen Waldhaus Altlußheim bzw. die Spielgemeinschaft Pfaffengrund/HSC.

Ich hoffe, dass wir für diese Medenrunde fit sind und schöne Spiele haben werden.

**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





## 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;  
Bog; 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

**Nicht alle Kugeln im Schrank?**

**NEU FÜR ZUHAUSE**

**THAT'S GELATO**  
DIE EISMACHEREI  
HEIDELBERG



## Mallorca

Endlich! Nach einer coronabedingte Pause von zwei Jahren hat die erste Tennisreise vom 16.-23. April 2022 stattgefunden. Ziel war das Vier-Sterne-Hotel Protur Sa Coma Playa im gleichnamigen Ort an der Süd-Ost-Küste der Sonneninsel Mallorca.

Mit über 40 Teilnehmern haben sich die Verantwortlichen Michael Helmboldt und Rainer Becker sehr zufrieden gezeigt. Viel wichtiger ist aber die Zufriedenheit der Teilnehmer. Diese erfreuten sich an der intensiven Tenniswoche, in der das Trainerteam Korrekturen im Bewegungsablauf und taktische Feinheiten den Spielenden mit auf den Weg gaben, aber auch viel Freude und Spaß auf dem Platz vermittelten.

Ein paar Minuten Platzbewässerung durch oben trübte die Stimmung nicht – konnten doch alle in der Sonne das Training und Après-Tennis genießen. Nicht zu letzt wurde die freie Zeit für eine Fahrradtour nach Cala Millor genutzt. Auch ein Besuch bei der Nadal-Academy durfte natürlich nicht fehlen. Besondere Freude hatten diejenigen, die Rafa Nadal auch persönlich getroffen haben. Für das Wohlbefinden im Urlaub waren aber nicht nur die Sonne



Das Foto zeigt die Teilnehmenden vor dem letzten Abendessen. Zu diesem Zeitpunkt hatte sich die Abendsonne sowie einige Teilnehmer bereits verabschiedet.

und die sympathischen Trainer verantwortlich, sondern auch das gesamte Hotelpersonal. Dieses war außerordentlich freundlich und der familiäre Umgang sorgte für eine tolle Atmosphäre. Wir freuen uns auf die nächsten Reisen mit der Tennis-Academy! (red.)



## 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](http://www.bestattungsunternehmen-seppich.de)

[info@bestattungen-seppich.de](mailto:info@bestattungen-seppich.de)

Jetzt EMS  
Training  
testen!

# Power einschalten, Körper gesund halten.

Deine Vorteile beim Bodystreet EMS-Training:  
Optimale Trainingseffizienz, äußerst gelenkschonend,  
höchste Hygienestandards und belegbar  
hohe Wirksamkeit für Körper und Gesundheit.

**BODY STREET**

Weil 20 Minuten Training reichen.



# Mitglieder im Blickpunkt

## Terrassenrenovierung

Das ist der Tennisabteilung einige Heizeilmännchen vorhanden sind, haben wir bereits in der Ausgabe 2021 berichtet. Hier berichten wir von den „Heizelfrauchen“ :) die an unserem Terrassengeländer und Sichtwand an Platz 1 gearbeitet haben. Im Wimbledongrün erstrahlt nun das Geländer und die Wand. Vielen Dank!

(red.)





## Was ist mit den alten Tennisbällen passiert?

Zunächst vielen Dank für die zahlreichen positiven Reaktionen auf das Aufstellen der gelben Boxen von Tennispoint zum Sammeln alter Tennisbälle. Tennispoint schreibt hierzu: „Wir leiten die Bälle allesamt an unseren Recyclingpartner weiter, wo sie geschreddert und das Filz vom Gummi getrennt wird. Das Gummi wiederum wird einem Spezialisten zugeschickt, der es für den Belag eines neuen Hartplatzes verarbeitet.“

In der vergangenen Sommersaison 2021 konnten wir 2 volle Boxen mit alten Bällen sammeln, zur Post bringen und dem Recycling zuführen. Das finde ich schon sehr gut, meine aber, dass hier noch mehr drin sein könnte.

Mitunter mussten aus den Abfalleimern auf den Sandplätzen alte Bälle für die gelben Boxen „gerettet“ werden. Hier freuen wir uns, für ein noch konsequenteres Sammeln im Clubhaus bzw. auf der Clubhausterrasse. Bitte informiert eure Mitspieler\*innen, Kinder, Jugendliche sowie Trainer\*innen über den Standort der Boxen. Zu Beginn der Saison werden die Boxen wieder parat stehen, hier können dann die alten Bälle der Wintersaison entsorgt werden.

**Ulrike Hartmann**  
(Damen 40-2)



Martina Stoll  
Mühltalstraße 17  
69121 Heidelberg  
Telefon 06221 437300  
E-Mail  
Stoll.Tischlein@gmail.com



seit 1999

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!

**SVEN**  
*ausgewählte*  
**WEINE**

Sven Trautmann · Dipl.-Ing. (FH)  
Mühltalstraße 2 · 69121 Heidelberg  
Telefon & Fax 06221-436136 · svens\_weinladen@web.de

Öffnungszeiten

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

**Top-Übungen für Tennisspieler bestehend aus Dehnung, Mobilisation und Kräftigung der beanspruchten Strukturen - Beispiele**



**1. Dehnung Oberschenkelmuskulatur Vorderseite (M. quadriceps femoris)**

Dehnung des rechten Oberschenkels (Vorderseite)

Ziel: Maximale Elastizität der vorderen Oberschenkelmuskulatur

- Zur besseren Kraftverteilung auf das Kniegelenk
- Zur Verletzungsprophylaxe
- Dient der Verbesserung der Beinarbeit



**2. Mobilisation der Wirbelsäule (Brustwirbelsäule) in Rotation**

Mobilisation der Wirbelkörpergelenke in die Rotation der Brustwirbelsäule

Ziel: Bewegungsausmaß der Brustwirbelsäule erweitern

- Wichtig für alle Schlagbewegungen der Vor- und Rückhand

Wichtig:

- Gleichseitiges Bein anstellen und mit der Hand blockieren, um die Lendenwirbelsäule zu verriegeln.
- Knie höher als Hüfte
- Immer beidseits durchführen



**3. Kräftigung der tennisspezifischen Muskulatur**

Alle Kräftigungsübungen der **Arm-, Rücken- und Rumpfmuskulatur**, die wir speziell für den Tennissport zusammengestellt haben, können mittels:

- **Theraband und Tennisball** durchgeführt werden

Vorteil:

Kein Fitnessstudio notwendig, praktische Anwendung, leicht auf Reisen mitzunehmen

Privatpraxis Teuber & Team • Bachstraße 14 • 69121 Heidelberg • Fon: 06221 - 603361 • praxis-teuber@web.de

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 8:00-13:00  
Mi nachm. geschlossen



Eisenwaren  
Hausrat  
Gartengeräte  
Stahlwaren

# 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](http://www.latesta.de)



DAVOSA  
seit 1945  
*Carl Bawe*  
Heidelberg  
Uhrmachermeister & Juwelier  
Steubenstr. 78 - bei der Tiefburg - Tel. 472646



**Poranzl**  
**ESTRICH**

BEWAHRTE  
QUALITÄT  
seit 1951

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

[www.poranzl.de](http://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“.



### Aufmerksamkeits- und Konzentrationstraining auf dem Tennisplatz

Die Psyche spielt im Wettkampfsport generell eine große Rolle, doch im Tennis sind die Anforderungen besonderer Natur. Im Duell mit seinem Kontrahenten ist ein Tennisspieler auf sich gestellt, er muss für jeden einzelnen Punkt selbst Verantwortung übernehmen und kann auch keine Führung über die Zeit retten. Dazu braucht er ein gewisses Maß an Risikobereitschaft. In jedem Match passieren „unnötige“ Fehler, der Gegner punktet, manchmal auch durch Glück oder gar durch Fehlentscheidungen, was eine gute Emotionskontrolle erfordert. Nach jedem Punkt muss ein Spieler Emotionen verarbeiten und sich wieder auf den nächsten Punkt vorbereiten. Es werden sehr viele Punkte ausgespielt und jedes Game beginnt wieder bei 0:0, trotzdem kann ein einziger Punkt letztlich spielentscheidend sein, was hohe Anforderungen an Konzentration und Willen stellt. Selbst bei einem klaren Zweisatzsieg gehen oft über 50 Ballwechsel zu Gunsten des Gegners aus und oft hat der Gewinner nur etwa 10 Punkte mehr gewonnen als der Verlierer. Und nach dem Match ist in einem Turnier bekanntlich vor dem Match, d.h. der Spieler muss sich auf einen anderen Gegner in einer neuen Situation einstellen. Dazu muss immer wieder ein optimaler Aktivierungszustand gefunden werden.

Ist die Anspannung zu hoch, wirken die Bewegungen des Spielers verkrampft oder gar unkoordiniert. Von außen beobachten wir häufig ein „kopfloses Kämpfen“ des Spielers, der keinen klaren Matchplan verfolgt, sondern meist hofft, dass der Gegner den Ball verschlägt. Auch scheinbar unerklärliche (Doppel-)Fehler sind den meisten Tennisspielern schon unterlaufen, die auf den psychisch bedingten „Eisenarm“ bzw. das „Zitterhändchen“ zurückzuführen sind. Dieses Phänomen tritt vereinzelt in matchentscheidenden Situationen sogar noch im Profibereich auf. Doch auch eine zu geringe Anspannung kann die Ursache dafür sein, dass ein Athlet weit unter seinem Leistungsvermögen bleibt, z.B. durch Unterschätzen des Gegners.

Im Wettkampfsport, und ganz besonders im Tennis, ist es also entscheidend, den optimalen Erregungszustand zu erreichen, zu

erhalten oder wiederherzustellen, doch das ist nicht so einfach. Eine bestimmte Wettkampfsituation kann sowohl leistungshemmende, als auch leistungsfördernde Reaktionen hervorrufen. Beim Stand von 4:5 und 30:30 aufzuschlagen, kann bei einem Spieler einen positiven Erregungszustand mit erhöhter Aufmerksamkeit, Konzentration und Leistungsbereitschaft bewirken. Vielleicht gelingt ihm dadurch sogar ein Service Winner. Diese Matchsituation kann aber auch negative Stressreaktionen wie Verkrampfung und Unaufmerksamkeit auslösen. Möglicherweise schlägt der Spieler deutlich langsamer und unplatziert auf, oder er macht sogar einen Doppelfehler.

Die Art der Reaktion in wichtigen Matchsituationen hängt in erster Linie von der subjektiven Wahrnehmung und Einschätzung durch den Spieler selbst ab. Der Spieler schätzt die Bedeutung der Situation ein und prüft, was für ihn auf dem Spiel steht. Dazu bewertet er, ob seine Fähigkeiten ausreichen, um diese Situation zu bewältigen.

In der oben erwähnten Matchsituation könnte die Einschätzung des Spielers positiv ausfallen: „Das ist ein Big Point, ich kann mir einen wichtigen Spielball holen. Ich bin ein sehr guter Aufschläger, der Aufschlag von rechts nach außen hat heute schon mehrfach super funktioniert, mein schneller Slice ist eine Waffe. Wenn ich ihn mit Tempo spiele, komme ich in eine sehr gute Position.“

Die Bewertung kann aber auch negativ ausfallen: „Ich muss den Punkt gewinnen, sonst verliere ich den ersten Satz. Mein Aufschlag ist so schwach heute, der Gegner setzt mich sofort unter Druck. Komm, mach jetzt wenigstens keinen Doppelfehler!“

Durch psychologisch orientiertes Training lernen die Spieler, Matchsituationen als positiv herausfordernd zu erleben und in entscheidenden Situationen ihr bestes Tennis zu spielen. Dazu müssen sie ihre Gedanken immer wieder auf positive und hilfreiche Dinge konzentrieren. Stan Wawrinka scheint sich in großen



**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





Matches sogar immer wieder selbst daran erinnern zu wollen und tippt sich mit dem Zeigefinger an die Stirn. Für ihn bedeutet die Geste: "Jetzt, in diesem Moment, bin ich voll da. Nichts kann mich gerade stoppen!". Beim historischen Sieg im Finale der US Open 2016 gegen Novak Djokovic tippte sich Wawrinka während des Fünfsatzkrimis besonders häufig an die Stirn<sup>1</sup>.

Wie alle anderen Leistungsfaktoren auch, müssen Konzentrationstechniken im Training geübt werden. Der 1. Teil dieses Skripts stellt eine Auswahl von Übungen vor, die ganz einfach im Training eingesetzt werden können.

Im 2. Teil werden Techniken zur Emotionskontrolle, Entspannung, Konzentration und Selbstmotivation vorgestellt, und es wird gezeigt, wie diese in verschiedenen Formen des Matchtrainings eingeübt werden können.

Die Spieler sollen die Effektivität der Konzentrationstechniken im Training erfahren und diese zunehmend selbstständig im Training und im Wettkampf individuell einsetzen, d.h. sie wählen die Techniken aus, die ihnen am besten helfen.

## Teil 1: Einüben von Konzentrationstechniken

### Ziele für Trainingseinheiten setzen

**Ziel:** Intensitätssteigerung<sup>2</sup> durch Zielorientierung

**Ablauf:** Spieler formulieren selbst ein Ziel, das sie in dieser Trainingseinheit erreichen wollen, z.B.

- *Ich spiele mindestens 60% der ersten Aufschläge ins Feld.*
- *Bei kurzen Bällen auf meine Rückhand ziehe ich voll durch.*
- *Frühe Schlagvorbereitung: ich hole aus, wenn der Ball über der Netzkante ist.*
- *Ich mache immer einen breiten Splitstep, wenn mein Gegner trifft.*

**Anmerkung:** Ziele müssen spezifisch, messbar, erreichbar, relevant und zeitlich begrenzt sein.

### Bounce – hit!

**Ziel:** Anwendung von Refocus-Strategien im Training und im Match

**Ablauf:** Beim Einspielen rufen die Spieler beim Aufsprung des Balles „bounce“ und beim Treffen des Balles „hit“. Nach einigen Minuten sprechen sie nur noch im Kopf mit.

**Variation:** Die Spieler versuchen so früh wie möglich die Schrift des anfliegenden Balles zu erkennen; als Einspielübung mit Vorgabe zu Mindestanzahl an Ballwechseln ohne Fehler, nur 1 Ball, bei Fehler Ball im Laufschrift holen.

**Anmerkung:** Anwendung im Match nach Fehlern bzw. bei hoher Nervosität



## Kosmetik Becker

### Inh. Tamara Thiele

Kapellenweg 2 · 69121 Heidelberg · Telefon (06221) 48 01 24

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



### Erholen, Entspannen, Kräfte sammeln

Bei den Kosmetikbehandlungen geht es um mehr als nur eine rein äußerliche Verschönerung. Die natur-zertifizierten Kosmetikprodukte von **Gruber** und **Payot** bieten beste Voraussetzungen, um Ihrer Erwartungen gerecht zu werden.

Mit durchdachten und individuell angepassten Anwendungen wird Ihre Behandlung zu einem Wohlfühlerlebnis.







## Teil 2: Erlernen und Anwenden von Konzentrationstechniken im Matchtraining

Motiviert bleiben

- Ziel:** Anwenden von Selbstmotivation, Atemtechniken und Routinen, um trotz Rückstand motiviert zu bleiben und die Intensität hoch zu halten.
- Ablauf:** Matchsimulation im Training: Start bei 0:1 Sätze, 1:3 Spiele, der Gegner schlägt auf. Der Spieler wendet oben genannte Techniken nach jedem Punkt an.
- Variation:** Der Ausgangsspielstand kann natürlich verändert werden; der benachteiligte Spieler kann mit Aufschlag beginnen, um unter Druck aufzuschlagen.

Weitere Möglichkeiten, die Drucksituation zu erhöhen:

- Der Benachteiligte beginnt in jedem Spiel mit 0:15 oder 0:30
- 0:2 in jedem Satz bei Aufschlag Gegner
- ein Spieler muss spätestens nach dem 4. Schlag am Netz sein
- Gegner darf 3 Mal / Satz absichtlich eine Fehlentscheidung zu seinen Gunsten treffen
- nur 1 Aufschlag / Punkt, jeweils Start bei 15:30, no-ad

Anmerkung: Nur ausgeruhte, fitte Spieler mit Rückstand starten lassen. Positive Körpersprache üben. Vorher den Umgang mit Negativemotionen besprechen:


### Den Sack zu machen

- Ziel:** Ergebnisorientierte Gedanken ausblenden, Konzentrationstechniken anwenden
- Ablauf:** Matchsimulation: 1 Spieler startet mit einer 6:2, 4:2 Führung. 3. Satz Matchtiebreak. Bei Sieg erhält der bevorteilte Spieler 1 Punkt, bei Niederlage erhält der Gegner 5 Punkte. Die Rollen und Gegner werden häufig gewechselt.


Quellen:

Lauer, L., Gould, D., Lubbers, P. USTA Mental Skills and Drills Handbook. Coaches Choice: Monterey 2010.  
 Loehr, James E.: Tennis im Kopf. Der mentale Weg zum Erfolg. 3. Auflage, BLV: München 1997.

Text Oliver Schu, Verbandstrainer im Saarländischen Tennisbund.  
 Vielen Dank! Quelle TennisSport, März 2021



**Chada Massagen**  
 Traditionelle Thailändische  
 &  
 Wellness Massagen



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



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 Handschuhshheim, Dossenheimer Landstr. 7

**Folgen Sie uns auf Facebook und Instagram**