

TENNISHALLENBAU



Erfreuliches gibt es aus der Gemeinderatsitzung am vergangenen Dienstag zu berichten!

Nach 4 Jahren langer Wartezeit und vielen Diskussionen, hat sich nun der Gemeinderat **für** einen Zuschuss zum Bau unserer Tennishalle entschieden. Mit überwältigender Mehrheit und nur 1 Enthaltung wurde über den Tagungsordnungspunkt abgestimmt. Zuvor haben sich in der Diskussionsrunde einige der Gemeinderäte sehr positiv über das Projekt geäußert!

Wir freuen uns, dass wir nun weiter mit der Planung voranschreiten können. Allerdings muss nun noch die endgültige Zustimmung der Abteilungen des TSV-Hauptvereins erfolgen. Über Neuigkeiten werden wir Sie/Euch weiter informieren.

Dass dieser Erfolg erzielt werden konnte, haben wir vor allem Thomas Wittig für seine aufwändige, detaillierte und übersichtliche Darstellung des Projekt zu verdanken. In gleichem Maße war Heinz-Günther Schaudt engagiert. Er hat sich außerdem in vielen persönlichen Gesprächen mit Bürgermeister und Gemeinderäten für den Bau eingesetzt!

TA Intern

Mixed Clubmeisterschaften 2018

„Ein gelungener Samstag“ war die Meinung aller Teilnehmer der Mixed Clubmeisterschaften in diesem Jahr.

Bei perfekten Bedingungen konnten die Mixed-Doppelspiele ausgetragen werden.

Das Wetter, die Plätze, die gute Laune und nicht zuletzt das leckere Essen bei Francesco, haben dies ermöglicht.

Bei leider nur 5 Paarungen wurde das Turnier in einem „Jeder gegen Jeden“-Modus und einem langen Satz bis 9 durchgeführt. Zu sehen waren einige spannende Matches und auch die Motivation war bis zum letzten Matchball voll da.

Hervorzuheben ist **Roland Baum**! Als ältester Teilnehmer hat er mit seiner Tochter **Karolin** den 2. Platz erkämpft. (Hier auch noch ein besonderer Dank an Karolin für die beiden leckeren Kuchen!!!)

Das Team **Heike Jacobs** und **Björn Renner** sicherte sich ohne Niederlage mit 4:0 Matches den Siegerpokal in diesem Jahr.

Den 3. Platz belegten Daniela Kovar und Adrian Jarosch

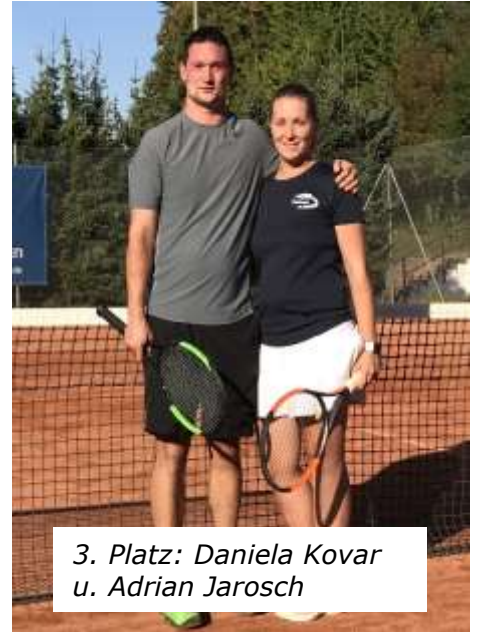
Den Siegern „Herzlichen Glückwunsch!“ und allen Teilnehmern ein „Großes Dankeschön“
Da sie alle zu diesem tollen Turniertag beigetragen haben.



2. Platz: Karolin
u. Roland Baum



1. Platz: Heike Jakobs
u. Björn Renner



3. Platz: Daniela Kovar
u. Adrian Jarosch



**Die Clubmeisterschaften im Doppel, die an diesem Wochenende stattfinden
sollten, mussten leider auf Grund geringer Teilnehmer abgesagt werden!**

Tennistreff für Jedermann!!! (ohne Voranmeldung)
An folgenden Terminen findet der Tennistreff mit Gisa statt:

September: 28.

Oktober: 05. / 12.



TERMINE:

Arbeitseinsatz: 20.10.2018 9:00 Uhr
(Die Plätze müssen winterfest gemacht werden!)

Bewirtungsschluss: 10.10.2018
(Francesco kocht zum letzten Mal in dieser Saison)

JUGEND



 Zum ersten mal beim Tennis Club Ehningen 

KINDER - TENNIS

Schnupperstunde

**am Samstag 29. September 2018
von 10.30-12.00 Uhr**

Also pack Deine Sportsachen ein, komm vorbei und entdecke Dein Talent mit viel Spaß und Freude.
Das Schnuppern ist umsonst.
Anmelden können sich alle Kinder im Alter von 4-10 Jahren

Weitere Infos und Anmeldung unter
dan.tennisteam@gmx.de

Auf Euer Kommen freuen sich
Dan Istrate & Karolin Baum
Trainerlizenz der britischen LTA C-Trainer-Lizenz



Und wie jedes Jahr.....

Denkt bitte an die Mannschaftsfotos für die Tenniszeitung und für die Homepage!!!

MARKTPLATZ



Kosten pro Einheit: 1,80 € Mitglieder
3,60 € Nichtmitglieder
oder mit 10er Karte

Massage mit ab 18:00 Uhr.

Kosten und Listen zum Eintragen hängen aus.

Für Obst ist gesorgt, Getränke bitte selbst mitbringen.

Keine Anmeldung notwendig, einfach kommen und mitmachen. TeilnahmeCoupons für die jeweiligen Einheiten können am Infostand erworben werden. Die Jumping Fitnesskurse sind auf 15 TN limitiert.

Fitness- / Wellnessnacht
am 19. Oktober 2018
von 16:00 – 22:00 Uhr
in der
Sporthalle Schalkwiese 2

Man muss dem Körper
Gutes tun, damit die Seele
Lust hat, darin zu wohnen.

WINSTON CHURCHILL



PROGRAMM				
	HALLE 2	GYM1	GYM2	GYM3
16:00 - 16:45		Sturzprophylaxe Karin Neumann Alle		Jumping Fitness für Kids ab 10 Jahren Tina Alle*
17:00 - 17:45		Brain Fitness Inge Alle		Jumping Fitness Ü60 Karin Neumann Alle*
18:00 - 18:45	Fit in den Winter Doris Alle	Aerobic Iris Alle	Postural Moves Marion und Karin Alle	Jumping Fitness Anfänger Susi Alle*
19:00 - 19:45	Functional Training Larissa Alle	Step&Shake mit Brasils Karin Grässer Alle	Yoga Ute Alle	Jumping Fitness Circuit Birgit Alle*
20:00 - 20:45	Zumba Party Veronika Alle	HIT und Black Roll Birgit Alle	Pilates Sibylle Alle	Jumping Fitness Intervall Ariane Alle*
21:00 - 21:45		Stretch und Relax Tina Alle		Jumping Fitness Choreo Miriam F

F=Fortgeschrittene * nicht für Schwangere und Menschen mit Herzrhythmusstörungen

Sturzprophylaxe

Regelmäßige Bewegung ist unerlässlich, um die Leistungsfähigkeit des Körpers und damit auch seine Mobilität und Selbstständigkeit zu erhalten. Ein gezieltes Training für Muskeln und Balance macht stark und standfest, damit man noch lange Zeit seinen Alltag sicher meistern kann.

Brain Fitness

Konzentration, Merkfähigkeit und Koordination werden durch verschiedene Übungen gezielt trainiert.

Jumping Fitness

Jumping Fitness ist ein dynamisches Fitnesstraining, auf speziell dafür entwickelten Trampolinen. Wir nutzen klassische Aerobic-Schritte, die allerdings durch den federnden Untergrund gelenkchonender sind, als auf festem Boden.

Kids: Im Jumping KIDS und Jumping Teens Kurs werden spielerisch und kreativ die Fertigkeiten und Fähigkeiten von Kids entsprechend ihrer sportmotorischen Entwicklung mit, auf und am Trampolin gefördert.

Ü60: Altersgerechte Einführung ins Trampolinspringen

Anfänger: Einführung in Jumping Fitness

Fitness Circuit: Fun Stunde mit abwechselnden Basic-Grundsritten und Workout als Tabata (Auspowern wie jeder das gerne für sich mag) bieten einen Mix aus Herz-Kreislauf sowie Kraft- und Ausdauertraining.

Intervall: Intervalltraining mit dem Trampolin

Choreo: In dieser Einheit wird eine komplette Choreographie eingeübt.

Fit in den Winter

Hier geht es darum, Fett zu verbrennen, die Kondition zu steigern und Spaß zu haben. Alle Hauptmuskulgruppen des Körpers werden definiert und trainiert.

Aerobic

Einfache Schrittkombinationen und Choreographien auf hitzige Musik führen in die Grundlagen des Aerobic ein.

Postural Moves

Bewegungen aus dem Bereich Pilates werden zusammengesetzt. Zu ruhiger Musik werden unterschiedliche Flows geübt und zu einer Choreographie zusammengefügt.

Pilates

Pilates ist ein intensives Ganzkörpertraining, dessen Ziel es ist, die Kraft, Balance, Flexibilität, Haltung und Körperkontrolle unter Einbeziehung der Atmung deutlich zu verbessern.

Functional Training

Dreidimensionales ganzheitliches Bewegungstraining mit dem eigenen Körpergewicht zur Verbesserung der individuellen Kondition. Die Bewegungsqualität steht hierbei im Vordergrund.

Yoga

Yoga bedeutet Einheit und bietet eine Möglichkeit Körper, Atem, Geist und Seele so zu beeinflussen, dass sie harmonisch aufeinander wirken. Es dehnt und kräftigt die Muskeln.

HIT und Black Roll

Hochintensives Intervall Training (HIT) besteht im Prinzip aus einem Mix aus mehreren Sets von hochintensiven Trainingsintervallen und kurzen Pausen. Abgerundet wird die Stunde mit der Black Roll.

Step & Shake

Obwohl der Schwerpunkt auf Low-Impact liegt, wird durch das „Treppensteigen“ eine hohe Intensität erreicht. Verbesserung der muskulären Ausdauer, bei gleichzeitiger Reduktion von Körperfett – ein optimales Training für Beine und Po. Brasils werden in dieser Einheit mit eingebaut.

Zumba®Party

Zumba® ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Dance-Fitness-Workout, das sich aus lateinamerikanischen und internationalen Musikrichtungen und Tanzbewegungen zusammensetzt!

Für Zumba Fitness® muss man nicht tanzen können, das WICHTIGSTE ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben.

Stretch und Relax

Durch Stretching- und Flexibilitätsübungen wird die Körperhaltung verbessert, muskulären Dysbalancen vorgebeugt und Schmerzen nach dem Training reduziert.

**Kontakt: Brigitte Sieber Tel. 0173 – 3278893
oder per E-Mail gitty.sieber@web.de**