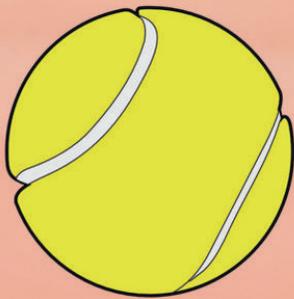




Titelbild: Witters

Olympiasieger Novak Djokovic Paris-2024



# BallMax

Für alle Fälle – Für alle Bälle

## Die Vorzüge des BallMax

Der neu entwickelte BallMax ermöglicht neben den üblichen Tennisbällen auch die schnelle und bequeme Aufnahme von rot-gelben Stage 3-Kinderspielbällen. Hiermit wird das Ballsammeln für Kinder zum Spaß!

Darüber hinaus hat der BallMax weitere entscheidende Vorteile:

Ballsammeln ist zeitaufwendig. Durch den zeitsparenden Einsatz des BallMax bleibt deutlich mehr Trainingszeit.

Die Nutzung eines Arbeitsgeräts weckt die Begeisterung bei Kindern, sich an der „Sammelarbeit“ aktiv zu beteiligen. Durch die praktische 3-stufige Teleskopfunktion lässt sich der BallMax flexibel und bequem an die Körpergröße der Kinder anpassen. Selbst die kleinsten Sportler können „mitarbeiten“. Aber auch Erwachsene werden diese Flexibilität schätzen.



Homepage



YouTube-Video



[info@ballmax.de](mailto:info@ballmax.de)  
[www.ballmax.de](http://www.ballmax.de)

**AKTION**  
**3 er Set für 126 €**  
keine Versandkosten



Gültig bis 31.12.24  
nur so lange Vorrat reicht

# NOVAK DJOKOVIC, WER BIST DU EIGENTLICH?



Diese Frage stellt sich nicht nur die Tenniswelt, sondern auch Millionen von Fans, Experten und Kritikern weltweit. Mit wem haben wir es in den letzten 20 Jahren auf den Tennisplätzen dieser Welt zu tun gehabt? War es ein bloßer Mensch, ein Phänomen, ein unermüdlicher Geist oder vielleicht sogar ein Wesen, das die Grenzen des Irdischen überschreitet?

Novak, erst einmal möchte ich dir von ganzem Herzen zur Goldmedaille gratulieren – ein Meilenstein, der für immer in die Geschichte eingehen wird. Dieses Match wird unvergessen bleiben, ein weiteres Kapitel in deiner ohnehin schon legendären Karriere. Du hast damit nicht nur erneut bewiesen, dass du zu den Größten aller Zeiten gehörst, sondern auch, dass dein Ehrgeiz und deine Leidenschaft keine Grenzen kennen.

Doch trotz all deiner Erfolge wird viel über dich gerätselt und nicht selten auch gelästert. Die Welt des Sports ist gnadenlos und du stehst oft im Zentrum der Kritik. Deine Art polarisiert, deine Taten sorgen für Gesprächsstoff – sowohl auf als auch abseits des Platzes.

Ich habe mich mit dem Schreiben dieses Editorials etwas zurückgehalten. Ich wollte den Moment abwarten, in dem du erneut Tennisgeschichte schreibst. Ich plante, dich als strahlenden Olympiasieger auf der Titelseite zu feiern und gleichzeitig deinen 25. Grand-Slam-Titel bei den US Open zu würdigen. Doch dann kam alles anders – du bist in der dritten Runde ausgeschieden, und damit hat niemand gerechnet. Du, der fast unbesiegbare Novak Djokovic, bist plötzlich ein Mensch, ein Athlet, der auch mal straucheln kann.

Dieses Ausscheiden hat deinen Kritikern neuen Aufwind gegeben. Sie nutzen jede Gelegenheit, um deine beeindruckende Tenniskarriere zu hinterfragen und zu beschmutzen. Doch ich sage: Lass sie reden. Sie brauchen das. Denn du bist und bleibst ein Champion, egal wie oft du fällst. Es ist deine Fähigkeit, immer wieder aufzustehen, die dich so einzigartig macht.

Es mag sein, dass dich der eine oder andere Fan in den großen Stadien des Tenniszirkus ungehalten, frech oder sogar arrogant behandelt hat. Aber ich kann dir eines versichern: Außerhalb dieser Arenen, rund um den Globus, wirst du von Millionen geliebt und verehrt. Die Menschen bewundern dich nicht nur für deine sportlichen Leistungen, sondern auch für deine Menschlichkeit, deine Entschlossenheit und deine unermüdliche Leidenschaft. Du polarisierst wie kein anderer Spieler, und genau das macht dich so faszinierend.

Für mich persönlich bist du der beste Tennisspieler aller Zeiten – der charakterstärkste, der menschlichste, derjenige, der trotz aller Widrigkeiten immer wieder triumphiert. Soll mir jemand das Gegenteil beweisen, aber bis dahin bleibt dies meine feste Überzeugung.

Ich freue mich darauf, schreibt mir.

[redaktion@tennisfreunde24.de](mailto:redaktion@tennisfreunde24.de)

Die Diskussionen werden spannend, da bin ich sicher.

Viel Spaß beim Lesen und Nachdenken.

Andy



Tennis & Urlaub



## 6 SPANNENDER ABSCHLUSS

Die Deutschen Tennismeisterschaften der Jungsenior\*innen in den Altersklassen 30 und 35.

## 11 HAMBURG OPEN

Arthur Fils gewinnt Hamburg Open: „Bestes Spiel meiner Karriere“

## 12 SiNN MAINZ OPEN

Internationales Oberstadt-Tennisflair am Ebersheimer Weg

## 14 DER 10. TENNIS CUP OF WINE

Der Fortbestand des Tennis Cup of Wine war seit seiner Geburtsstunde nie eine Selbstverständlichkeit. Dennoch darf Lutz Robra, Turnierleiter und Initiator voller Stolz auf ein sensationelles Jubiläumsturnier zurückblicken.

## 18 ever-court

Tennis, Golf und Urlaub mit der ganzen Familie in den Osterferien im April 2025. Mit dem besten ever-court-Trainerteam: Lutz Steinhöfel, Rod Frawley, Dan Hochberger

## 22 MEENZER MÄDCHEN AUF ERFOLGSKURS

Die unglaubliche Reise der Christina Bednarczyk vom DJK Tennisverein Mainzer Sand e. V. erreicht Finale beim Libori-Cup 2024 in Paderborn A4-Turnier.

## 24 KOMPLEX SPORT

Wir verbinden Physiotherapie, Personal Training und Tennis in und um Bad Kreuznach

## 26 SCHICKSALSSCHLÄGE vs. TENNISSCHLÄGE

Britta (45): Mein Weg zurück ins Leben – durch Tennis, Schmerz und Leidenschaft zur Selbstfindung.

## 32 DEUTSCHE SENIORENMEISTERSCHAFTEN 2025 WIEDER IN BAD NEUENAUH

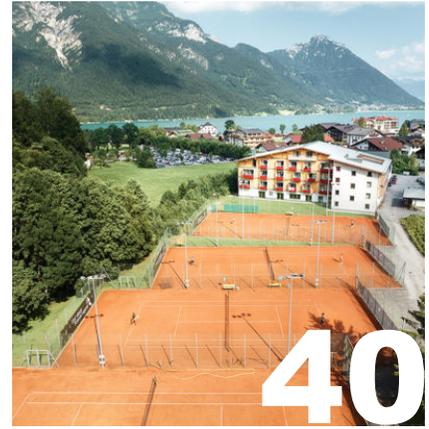
Bad Neuenahr bereitet sich auf ein besonderes Sportereignis vor: die 70. Deutschen Seniorenmeisterschaften im Tennis kehren 2025 nach einer flutbedingten dreijährigen Pause zurück an die Ahr.

# INHALT





32



40



38



43



44

**38 DAS GEHEIMNIS HINTER MENTALEN BLOCKADEN**

...und DER WEG, mental so stark zu werden, um ruckzuck enge Matches zu dominieren und zu gewinnen!

**40 WENN TENNIS ZUR NEBENSACHE WIRD.**

Tennis im Urlaub oder Tennisurlaub? Wir haben uns für Tennis im Urlaub entschieden mit Verwöhnprogramm für Gaumen und Seele.

**43 TIMO SCHWARZMEIER TENNISPODCAST**

Der Timo Schwarzmeier Tennis podcast feierte vor kurzem die 200. Podcastfolge.

**44 EMS- TRAINING:**

Effektiv, Zeitsparend und Gelenkschonend – Perfekt für Tennisspieler

**50 WELTBEKANT UND BELIEBT**

Seit über 30 Jahren besteht die erfolgreiche Kooperation zwischen SOYSAL TENNIS und ROBINSON.

**54 EIN LEBEN ZWISCHEN BERUF, FAMILIE UND SPORT**

Tennisfreune24 Magazin im Interview mit Hans-Jürgen Rudolph, einem engagierten Tennisenthusiasten



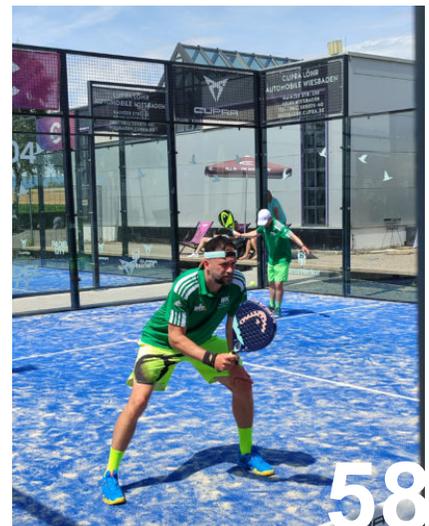
54

**58 PREMIERE DER HESSISCHEN PADEL MEISTERSCHAFTEN**

Auf 4 Padel-Courts wurden die ersten Hessischen Padel Meisterschaften – organisiert vom Hessischen Tennisverband - ausgespielt.



50



58

# » SPANNENDER

## DER DEUTSCHEN TENNISMEISTERSCHAFTEN DER

Die Deutschen Tennismeisterschaften der Jungsenior\*innen in den Altersklassen 30 und 35 wurden vom 25.-28.07. erfolgreich beim TC Bürgerweide Worms e.V. ausgetragen und feierten in diesem Jahr ihre 15. Auflage in Folge in Worms – ein beeindruckendes Zeugnis für die Sportstadt Worms.

Trotz der herausfordernden Wetterbedingungen, insbesondere dem starken Regen am Samstag, gelang es der Turnierleitung, bestehend aus **Jana Wagner** und **Thomas Petzold**, das Turnier reibungslos durchzuführen.

Die beiden äußerten sich äußerst zufrieden über den Verlauf der Veranstaltung. Auch das Restaurant Parthenon profitierte von dem hohen Zuschauerandrang über die vier Turniertage hinweg und zeigte sich erfreut über die zahlreichen Gäste. Der lange Finalsonntag bildete den Höhepunkt des Turniers. An diesem Tag fanden sowohl die Halbfinal- als auch die Finalsplele statt, was die Spannung bis zum letzten Moment aufrechterhielt.

### Damen 30: Dorothea Saar triumphiert

In der Altersklasse **Damen 30** setzte sich die an Nummer 4 gesetzte **Dorothea Saar** vom Freiburger Tennis-Club e.V. in einem packenden Halbfinale gegen die topgesetzte **Julia Sauer** vom TC Klein-Krotzenburg mit 6:4, 4:6, 6:3 durch.

Im anschließenden Finale dominierte Saar gegen die an **Nummer 2** gesetzte **Marieke Köhler** vom TC Parkhaus Wanne-Eickel, der Vorjahres-Vizemeisterin, und sicherte sich mit einem klaren Sieg den Titel der **Deutschen Meisterin**.



# ABSCHLUSS «

## JUNGSENIOR\*INNEN BEIM TC BÜRGERWEIDE WORMS E.V.

### Damen 35: Melanie Großastroth erkämpft sich den Titel

In der Altersklasse Damen 35 war der Weg ins Finale für beide Finalistinnen alles andere als einfach. **Konstanze Herz-Bauer** vom STC RW Ingolstadt und **Melanie Großastroth** vom TC Kaunitz mussten jeweils mehrere 3-Satz-Siege erringen.

Das **Finale** selbst wurde zu einem weiteren nervenaufreibenden **3-Satz-Krimi**, in dem Großastroth nach anfänglichem Rückstand mit 2:6, 6:2, 6:3 triumphierte und den **Meisterschafts-Pokal** in die Höhe hob.



Bild: TC Bürgerweide Worms e.V.

## Herren 30: George von Massow überragend

Bei den Herren 30 führte kein Weg an **George von Massow** vom Club an der Alster vorbei. Der ehemalige **ATP-Spieler** dominierte das gesamte Turnier und krönte seine Leistung im Finale mit einem klaren 6:3, 6:2 Sieg, womit er sich verdient den Titel des **Deutschen Meisters** sicherte.



## Herren 35: Sebastian Schiessl verteidigt Titel

**Das wohl spannendste Match des Turniers** lieferten sich in der Altersklasse Herren 35 der topgesetzte **Kim Möllers** vom Tennisclub Bredeneby und der Vorjahressieger **Sebastian Schiessl** vom TC Rot-Weiß Straubing. In einem physisch und mental äußerst intensiven ersten Satz setzte sich Schiessl mit 7:6 durch. Nach starken Krämpfen musste Möllers das Match aufgeben, und Schiessl konnte somit beim Stand von 7:6, 2:0 erneut den Titel des **Deutschen Meisters** feiern.



## Doppel: Dramatische Entscheidung im Matchtiebreak

Im Doppelwettbewerb der **Damen** lieferten sich die Vorjahressiegerinnen **Mareike Köhler** und **Julia Sauer** ein spannendes Finale gegen **Clara Bruning** vom TC Kamen-Methler und **Katharina Lücke** vom TSC Hansa Dortmund. Nach einem klaren ersten Satz für Köhler und Sauer, gewannen Bruning und Lücke den zweiten Satz knapp, wodurch der Matchtiebreak die Entscheidung bringen musste. Schließlich triumphierten Bruning und Lücke nach anfänglichem 1:4 Rückstand mit 4:6, 7:6, 10:7 und wurden Deutsche Meisterinnen im Doppel.

Bei den **Herren** dominierten **Jan-Hendrik Matthes** (Harvestehuder THC e.V.) und **George von Massow** das Feld und sicherten sich verdient den Titel im Doppel. Damit gelang von Massow das seltene **Kunststück**, sowohl im **Einzel** als auch im **Doppel Gold** zu gewinnen.



Bild: TC Bürgerweide Worms e.V.



Bild: TC Bürgerweide Worms e.V.



# INSUI®

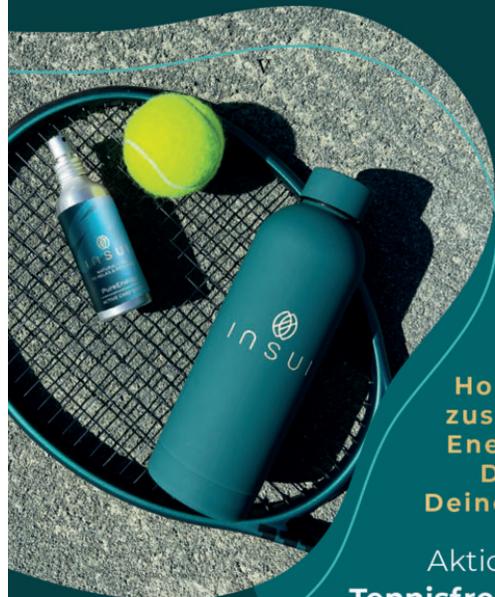
NATURAL CARE  
TO RELAX & RECHARGE

## PureEnergy für Tennisspieler mit INSUI Active Care Spray

Gegen Krämpfe, Schmerzen,  
Verspannungen – INSUI erfrischt,  
belebt und gibt neue Energie

Vor dem Match, während des  
Trainings und danach –  
INSUI Active Care Formel mit  
natürlichen Heilpflanzen

Sofort anwendbar –  
transparentes Spray mit  
angenehmer Kühlwirkung



Hol Dir die  
zusätzliche  
Energie für  
Dich und  
Deinen Body

Aktionscode  
**Tennisfreunde24**

FOLGE UNS  
AUF INSTAGRAM  
@insui\_



# LOKALER ERFOLG, SPENDE AN DIE KINDERKREBSHILFE UND BLICK IN DIE ZUKUNFT

Aus Sicht der Gastgeberstadt und des **TC Bürgerweide Worms** gab es ebenfalls erfreuliche Ergebnisse: **Eva Meffert** erkämpfte sich den 2. Platz in der B-Runde, unter anderem nach einem nervenaufreibenden und knappen Spiel mit Regenunterbrechung und Fortsetzung in der Tennishalle der Pfrimmparkarena. **„Spannende Spiele, eine familiäre Atmosphäre und auch eine Menge Spaß – das macht unser Turnier in Worms aus“**, so Wagner, „und zudem konnten wir dieses Jahr auch etwas Gutes tun. Mit unserer Teilnahme an der Aktion **„Coins für Cancer“** konnten wir knapp 200€ für eine **Kinderkrebsstiftung** sammeln, welche wir auf **500€** aufrunden möchten“. Die erfolgreiche Austragung dieser Meisterschaften lässt die Organisatoren und Teilnehmer auf eine weitere Ausgabe der Deutschen Tennismeisterschaften der Jungsenior\*innen im Jahr **2025 in Worms** hoffen. Mit der Unterstützung der engagierten **Turnierleitung** seitens des TC Bürgerweide Worms e.V. und der **Sponsoren** steht einer Fortsetzung dieser traditionsreichen Veranstaltung nichts im Wege.



Bild: TC Bürgerweide Worms e.V.



## ZAHNARZTPRAXIS MIKOLAE



### Zahnarztpraxis Mikolae

Auf der Bitz 19  
55270 Ober-Olm

Tel.: 06136 88 262

[www.zahnarztpraxis-mikolae.de](http://www.zahnarztpraxis-mikolae.de)

E-Mail: [info@zahnarztpraxis-mikolae.de](mailto:info@zahnarztpraxis-mikolae.de)



# ARTHUR FILS GEWINNT HAMBURG OPEN

„BESTES SPIEL MEINER KARRIERE“



Fotocredits: Witters

**Fils ringt Alexander Zverev 6:3, 3:6, 7:6 (1) nieder - Eines der besten Finals des Jahres, eines der längsten Finals der Geschichte - Fils auf Karrierehoch**

*jas:* Arthur Fils hat die Hamburg Open 2024 gewonnen. Das französische Toptalent besiegte Titelverteidiger Alexander Zverev in einem der besten ATP-Finals des Jahres nach 3:33 Stunden mit 6:3, 3:6, 7:6 (1). Fils sicherte sich seinen zweiten ATP-Titel nach Lyon 2023. Der Sieg beim ATP-500-Event ist der größte Titel in seiner noch jungen Karriere.

Zeitgleich war das Finale am Sonntag vor ausverkauftem Haus (insgesamt strömten 75.000 Zuschauer in dieser Woche zu den Hamburg Open) auf dem Centre Court am Rothenbaum eines der längsten ATP-Finals im „best-of-3“ Modus. Den Rekord halten Novak Djokovic und Carlos Alcaraz beim Finale in Cincinnati 2023 (3:49 Stunden).

Fils, der bei der Siegerehrung noch sichtlich überfordert wirkte nach der Anstrengung und dem Erfolg, sagte bei der Siegerehrung: „Das war das beste Match meiner Karriere oder zumindest eines der besten. Ein toughes Match, das mir auch für meine Karriere geholfen hätte, wenn ich verloren hätte.“

Knackpunkt in diesem Marathon-Match, da waren sich beide Protagonisten einig, waren die 21 von 22 vergebenen Breakchancen Zverevs. Der Titelverteidiger sagte in seiner Presserunde trocken: „Nur einen von 22 Breakbällen zu nutzen, hilft nicht sonderlich.“

Fils erklärte: „Ich hab bei einigen gut serviert, bei einigen habe ich gute Ballwechsel gespielt. Andere Bälle hat er verhauen. Ich weiß auch nicht. Ich habe einfach mein Bestes gegeben. Dann habe ich die Anzahl und das Resultat gesehen und hatte heute ein bisschen Glück damit.“

Große Zuneigung und Verständnis hatte Fils für das Hamburger Publikum: „Überall wo ich bin, habe ich ein gutes Verhältnis mit den Zuschauern. Das hatte ich diese Woche hier auch. Aber ich habe hier heute den deutschen Superstar gespielt. Da ist es ja völlig normal, dass das Publikum für ihn ist. Das gibt mir aber auch Extra-Motivation. Ich liebe Hamburg und hoffe, zurückzukommen.“

Fils habe vor den Olympischen Spielen eigentlich Urlaub am Strand machen wollen, wurde dann von seinem Coach überredet und hat nun den größten Titel seiner Karriere auf der Habenseite.

Zverev gab derweil gesundheitlich Entwarnung: „Mein Zuckerspiegel war zu niedrig im ersten Satz. Mir war schwindelig. In der Kombination mit der Hitze hatte ich das Gefühl, dass ich mich übergeben muss. Ich konnte das dann regulieren und habe Elektrolyte erhalten - dann war es ok.“

Zverev gab zudem zu, dass sein Gegner im Tiebreak „alles“ besser gemacht habe als er selbst.

Fils Sieg über Zverev ist auch von der Rankingposition mit sein größter Erfolg. Vergangenes Jahr am Rothenbaum besiegte er die damalige Nummer vier der Welt Casper Ruud. Zverev ist momentan ebenfalls die Nummer vier der Weltrangliste. Fils ist zudem der jüngste Sieger am Rothenbaum seit Lorenzo Musetti 2022 und Roger Federer 2002, die zu dem Zeitpunkt.

## Fils nun auf Karriere-Hoch

Fils darf sich über **500 Punkte** für die Weltrangliste freuen und kassiert für den Turniersieg zudem **353.750 Euro**. Der Turniersieg spült den Franzosen auf ein neues Karrierehoch (Rang 20). Wie Zverev startet er kommende Woche bei den Olympischen Spielen.

# SiNN MAINZ OPEN

## Internationales Oberstadt-Tennisflair am Ebersheimer Weg

Die **SiNN Mainz Open** schrieben auch bei ihrer neunten Ausgabe wieder Sportgeschichten, die ihresgleichen suchen. Da war zum einen die des Inders Ramkumar Ramanathan, einst unter den besten 200 der Welt, mittlerweile auf **ATP-Platz 324**, in Deutschland aber 21. der Rangliste.

„Einen solchen Spitzenathleten hatten wir noch nie zu Gast beim TSC Mainz“, schwärmt Turnierdirektor Hans Beth. Zwar verlor Ramanathan ein episches Halbfinale gegen den späteren Sieger Jonas Hartenstein (Berlin/ DTB-79.) mit 6:1, 5:7, 7:6.

Der Inder war von der Herzlichkeit beim TSC und der gesamten Turnier-Atmosphäre aber derart begeistert, dass er die „Turniergemeinde“ und insbesondere Beth und Turnierleiter Babak Momeni ohne zu zögern zu seiner Hochzeit im Dezember in seine Heimat nach Karaikkudi einlud.

Mit dem **Kanadier Benjamin George** schlug ein weiterer Internationaler in der rheinland-pfälzischen Landeshauptstadt auf. Im Finale setzte sich Hartenstein, der am US-College in Florida spielt, mit 6:1 und 7:5 gegen den Nordamerikaner durch.

### Hochklassiges Teilnehmerfeld

Hochklassig besetzt, etwa mit der Litauerin Diana Marcinekevica, waren auch die Teilnehmerfelder bei den Frauen sowie in der Jugend (mU12/U14, wU14). Marcinekevica, an Position zwei gesetzt, machte ihren Weg bis ins Halbfinale, wo sie sich jedoch Luisa Meyer auf der Heide (4.) in zwei Sätzen geschlagen geben musste (6:1, 6:0).

Meyer gewann dann in einem sehenswerten Damenfinale gegen Friederike Nolte mit 6:1, 7:6.

Foto: S. Sämmer v.l.: Michael Ebling (Schirmherr und Minister des Innern und Sport in Rheinland-Pfalz); Nino Haase (Ehregast und Oberbürgermeister der Landeshauptstadt Mainz) Daniel Kirchner (mehrfacher Teilnehmer der SiNN MAINZ OPEN); Urs Kern (Präsident TSC Mainz); Beth Hans (Turnierdirektor, Vorstand TSC Mainz)



Die über **2000 Zuschauer** an den drei Turniertagen, ebenfalls ein neuer Rekord, kamen aber auch bei den Nachwuchsmatches voll auf ihre Kosten. Die U14 Konkurrenz entschied Magnus Larsen (Hengelar) für sich.

Er bezwang TSC-Talent Jonas Lenhard 6:7, 6:3, 6:3. Vanessa Gipp (Bad Schwalbach) landete in der U14 einen Favoritensieg, schlug ihre ärgste Konkurrentin Nayla Leinhenz 6:4, 6:2, während Robert Orzelski (Rafelberg) sein U12-Finale gegen Julius Moh (Langen) mit 7:5 und 6:1 gewinnen konnte.

### Hervorragende Auszeichnungen für unser Bundesland

„Auch sportlich haben wir wieder neue Maßstäbe gesetzt“, freut sich TSC-Präsident Urs Kern nach drei pickepackevollen Turniertagen in der Mainzer Oberstadt. Mit über 40 Gästen aus dem Kooperationsnetzwerk der TSC-Verantwortlichen erfreute sich auch die Talkrunde mit Oberbürgermeister Nino Hase bislang nie dagewesenen Interesses. Gemeinsam mit Moderator Hans Beth sprach und diskutierte der Mainzer-OB in einem kurzweiligen Rededuell über die Rolle des Sports in der Landeshauptstadt sowie der Bedeutung von solchen Highlights im Terminkalender, wie es die SiNN Mainz Open seit vielen Jahren sind. „Das sind hervorragende Auszeichnungen für unser Bundesland, denn nur wenige haben diese Qualitätssiegel“, lobt der rheinland-pfälzische Innenminister und Turnier-Schirmherr Michael Ebling (SPD) bei der samstäglichen „Red & White“-Party mit über 200 Gästen die Aufnahme der SiNN MAINZ OPEN in die DTB-Premiumtour.

Die beiden **Tombola-Hauptgewinne**, eine wertvolle Rado Uhr, gestiftet vom Mainzer **Juwelier Wagner Madler** und eine Reise in den Robinson Club nach Agadir, gingen an Alexandra Mihai, TSC-Trainerin und -Spielerin, und ausgerechnet an einen Mitarbeiter des ansässigen Restaurants Olivengarten. Der gebürtige Marokkaner Rashid Darbyou freute sich besonders über den Gewinn und den damit verbundenen Heimaturlaub.

Doch auch für soziale und gesellschaftliche Themen stand der TSC Mainz bei seinem Vorzeigeturnier einmal mehr ein. So mündete die Aufklärungsarbeit zum Thema Organspende wiederholt in das Ausfüllen zahlreicher Organspendeaussweise. Für die Charity-Aktion „Coins-to-beat-Cancer“ kam ebenfalls wieder eine beachtliche Spendensumme zusammen. „Die vielen Eindrücke und die tollen Erlebnisse des gesamten Turnierwochenendes sowie die zahlreichen positiven Rückmeldungen unserer Gäste bestätigen uns in unserem



Siegerfoto Herren (J. Hildner) v.l.: Beth Hans (Turnierdirektor, Vorstand TSC Mainz), Benjamin George (2. Sieger); Jonas Hartenstein (Turniersieger); Urs Kern (Präsident TSC Mainz)



Siegerfoto Damen (J.Hildner) v.l.: Beth Hans (Turnierdirektor, Vorstand TSC Mainz), Luisa Meyer auf der Heide (Turniersiegerin); Friederike Nolte (2. Siegerin); Urs Kern (Präsident TSC Mainz)

Tun“, freut sich Hans Beth über die gelungene Durchführung. Wie auf dem Tennisplatz auch, so dürfe jedoch auch bei der Turnierorganisation nie Stillstand oder Zufriedenheit einkehren.

„Wir werden in unserem ehrenamtlichen Engagement im kommenden Jahr nicht nachlassen und den Spitzen-/Jugendsport und die Charity-Initiativen weiter in den Mittelpunkt stellen, gemäß dem Motto

„**Sport tut gut, Sport tut Gutes**“, verspricht Beth. Dabei wird der TSC

Mainz 2025 zum zehnjährigen Jubiläum des Turniers sich sicherlich etwas ganz Besonderes einfallen lassen und dann werden wieder neue Sportgeschichten geschrieben.

„**Die Zuschauer und Akteure dürfen schon jetzt gespannt sein.**“



# VOLKSFEST

## ZUM JUBILÄUM DES NATIO

**DER 10. TENNIS CUP OF WINE STELLT ALLES BISHER DAGEWESENE IN DEN SCHATTEN, FÜHRT MIT SEINER EINZIGARTIGEN FAMILIEN-ATMOSPHÄRE GENERATIONEN ZUSAMMEN UND NUTZT DIE TURNIER-PLATTFORM FÜR KARITATIVE ZWECKE**

„von Lutz Robra“ **Der Fortbestand des Tennis Cup of Wine war seit seiner Geburtsstunde nie eine Selbstverständlichkeit.**

Dennoch darf Lutz Robra, Turnierleiter und Initiator voller Stolz auf ein sensationelles Jubiläumsturnier zurückblicken. In Weiler war man preisgeldtechnisch für ein nationales Turnier zwar schon seit langem auf einem anderen Planeten unterwegs, im Jubiläumsjahr ist man mit einem Gesamtpreisgeld von **€ 25.000,-** jedoch in eine andere Galaxie vorgestoßen.

Allein auf die Siegerin der Hauptrunde entfielen **€ 10.000** - mehr kann man nur auf den ganz großen WTA-Turnieren verdienen – und die Siegerin der Consolation Round konnte sagenhafte **€ 2.500** einstreichen, mehr als das A-Finalpreisgeld bei den meisten anderen nationalen Turnieren. Entsprechend konnte sich Weiler über ein noch nie dagewesenes bärenstarkes Teilnehmerfeld freuen, was weit attraktiver als bei manchem ITF-Turnier aufwartete.

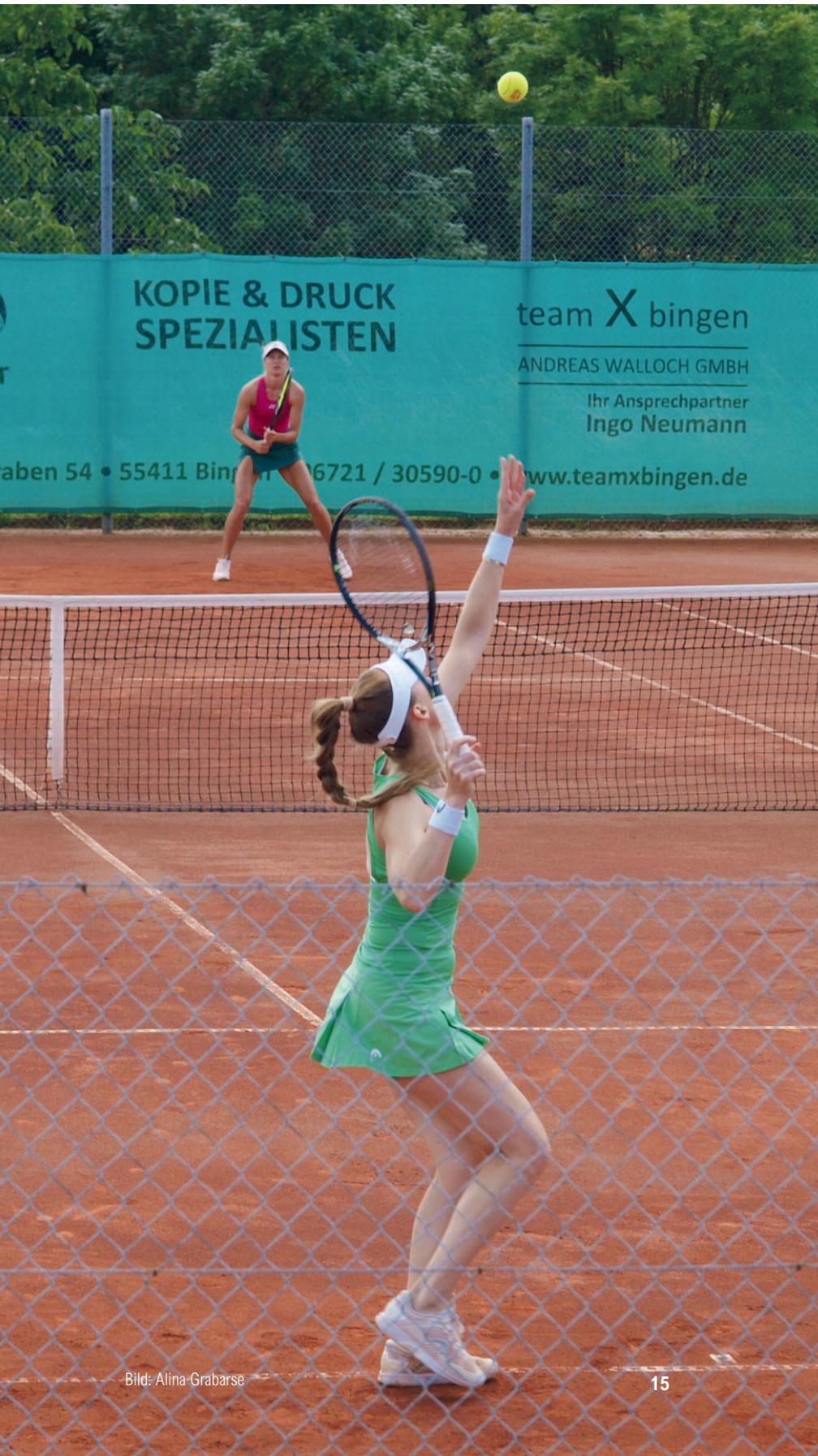
**Drei Beispiele seien für die enorme Stärke und Dichte des Gesamtfeldes genannt:**

1. Das komplette **Porsche-Talent-Team**, also die gesamte deutsche Nachwuchs-Kaderschmiede, stand auf der Meldeliste.
2. Im Halbfinale der Consolation-Round (also der Trostrunde, nicht der Hauptrunde) spielten die **Nummer 31, 42, 43 und 49 der Deutschen Rangliste**, und hier ist mit Mariella Thamm die Letzte aus dem Porsche-Team ausgeschieden!
3. **Die Consolation Round** – bei vielen anderen Turnieren kommt sie wegen mangelndem Interesse gar nicht zustande – war „**übervoll**“, so dass interessierte Spielerinnen wegen ihres Rankings nicht zum Zuge kamen. Das gesamte spannende Drama des Finaltages ist den Presseartikeln eindrucksvoll zu entnehmen.



# STIMMUNG

## NALEN TOP 1 DAMENTURNIERS



**UND NUN EIN BLICK IN DAS RAHMEN-PROGRAMM DES CUPS OF WINE MIT SEINER ELEKTRISIERENDEN VOLKS-FESTSTIMMUNG:**

Es ist gemeinhin bekannt, dass die Weilerer große „Premieren“-Fanatiker sind. Ganz dem Motto verpflichtet, dass Stillstand mit Rückschritt einhergeht, wurde in Weiler immer die innovative „Waghalsigkeit“ der ideenlosen „Nummersicher“ bevorzugt. Dort sind eben alle ein wenig verrückt. Aber eben nicht im Sinne des ehemaligen Bundeskanzlers Helmut Schmidt, dass man mit Visionen zum Arzt müsste, sondern im Sinne, dass Standards und Ansprüche Jahr für Jahr etwas „ver-rückt“ werden stets ein kleines Stück ambitionierter.

So hat sich etwa die diesjährige freitägliche, hochkaratige **Eröffnungsweinprobe** von seinem bisherigen Format verabschiedet.

Aus dem deutschlandweit einmaligen „**Sitzpolster-Frontalunterricht**“ aus Weinexpertise, Weinverkostung und **Gourmet-Essen** ist man pünktlich zur Dekade einfach zu etwas mehr Gelassenheit und Ungezwungenheit übergegangen.

Wer das Glück hatte, eine der **100 heiß-begehrten Karten zu ergattern** – die Veranstaltung ist seit 2015 stets ausverkauft – konnte auf der von Jürgen Bootz emotional illuminierten Tennisanlage große Weine aus ganz Deutschland ausgiebig in einem ganz anderen Format genießen.

Unter dem Motto „**The best of 10 Years**“ haben die Weinprinzessinnen Jessica Himmelsbach, Eva Bodrecht, Amelie Fritschle sowie Nahewein-Prinz Tim Heck gleich vier bekannte Wein-Exzellenzen aus vier verschiedenen Weinanbaugebieten den Teilnehmern im „rotierenden Gruppenunterricht“ an vier Ständen 14 große Weine fachkundig vorgestellt.

Seit 10 Jahren verwöhnt Michael Link mit seinem Team – dieses Jahr sogar mit Live-Cooking an den 4 Ständen – die Gäste auf Sternenniveau.



Bild: Alina Grabarse



Bild: Alina Grabarse

## Am Samstagabend wurde wiederum vor ausverkauftem Haus mit der Veranstaltung „Menna-Männer-Mania“ eine neue Premiere zelebriert.

Menna Mulugeta, das überregional bekannte „**Stimmwunder und Energiebündel**“ hat die 250 Gäste zusammen mit dem Weilerer Meister-Sängerchor „ganz schön anders“ und open-air in einer lauschigen Summer-Night auf dem neuen „**TCW-Cat-Walk**“ entführt und verzaubert. Und anschließend wurde bis tief in die Nacht weitergefeiert.

Zur Siegerehrung am Sonntag konnte dann schließlich die Mainzer Profi-Sängerin Eva-Maria Lechner unter anderem mit den emotionalen Evergreens „**One Moment in Time**“ und „**What a Feeling**“ einen weiteren Höhepunkt setzen. Hier floss dann nicht nur bei den zu ehrenden Spielerinnen die eine oder andere Träne, sondern auch die zahlreich verbliebenen Zuschauer und das gesamte Turnierteam zog Eva-Maria in ihren Bann. Eine großartige Zeremonie, die wohl auch ziemlich einmalig in der nationalen und internationalen Turnierlandschaft sein dürfte.

Das **Tennis-Spektakel** und das Rahmenprogramm drumherum sind beim **Cup of Wine** aber bei weitem nicht alles. Seit langem ist bekannt, dass Weiler über den Turnier-Tellerrand hinausschaut aus der Überzeugung heraus, dass Tennis- und Vereinskultur nicht nur für sportlichen Ehrgeiz und Siegermentalität stehen, sondern ein Sinnbild für Miteinander sind.

## Sportlich zu sein bedeutet stets, auch fair und rücksichtsvoll zu sein. Vereint zu sein, bedeutet stets auch aus Dir und Mir ein Wir zu machen.

Vereine sollten generationenübergreifende Verantwortung wahrnehmen! Daher besteht schon seit vielen Jahren eine fruchtbare Kooperation mit der „**Vor-Tour der Hoffnung**“. Während des gesamten Turnierwochenendes wird fleißig zugunsten der Kinderkrebshilfe gesammelt, in diesem Jahr erstmals auch auf Basis der neuen Plattform des Tennisverbands Rheinland-Pfalz „**Coins beat Cancer**“.

Mit Kleinigkeiten wird bisweilen Großes erreicht, um Mitmenschen eine Freude zu bereiten. Dies zeigt folgendes Beispiel: Seit drei Jahren lädt die Turnier-Crew am ersten Turniertag Mitmenschen aus umliegenden Seniorenheimen zu einem Ausflug auf Kaffee, Kuchen, Pizza und Wein ein.

Der **Tennis Cup of Wine** hat sich mittlerweile deutlich mehr als nur zu einer reinen professionellen Sportveranstaltung entwickelt, sondern er versteht sich auch als eine generationsübergreifende Plattform für ein gemeinsames, soziales Miteinander. Die gesamte Crew tritt mit ihrem ehrenamtlichen Engagement für Frieden, Toleranz, Respekt und Liebe ein und wendet sich gegen Krieg, Ausgrenzung und Hass!

## In 2025 wird der 11. Tennis Cup of Wine ausgetragen.

Elf ist eine wahrhaft närrische Zahl. Die Allermeisten wissen, dass Weiler mit gleich zwei Karnevalvereinen und 5 ausverkauften Prunksitzungen eine Hochburg des Karnevals ist. Man darf also gespannt sein, was „**Ver-rücktes**“ den Weilerern zu närrischem Spitzentennis so alles einfällt.

## FACTS: 10 JAHRE TENNIS CUP OF WINE

100

Mehr 100 Kilo Reis und Nudeln haben die Spielerinnen während der Spiele aus der Vereinsküche um Chefkoch Michael Link verputzt.

300

Spitzenspielerinnen aus deutschen Vereinen, aber von der Herkunft aus ganz Europa, haben in Weiler gemeldet – Multikulti in Weiler und alles friedlich!

600

(geschätzt, böse Zungen behaupten es waren mehr) Weine musste Turnierleiter Lutz Robra probieren, um die richtigen 150 Weine zu finden, die in den letzten 10 Jahren verkostet wurden.

1000

= 10 mal 100 ehrenamtliche Helfer haben sich an den Turnierwochenenden, im Vorfeld und im Nachgang engagiert. Und ein Name darf hier nicht unerwähnt bleiben: Der Tennisclub Weiler ist dem DTB-Vizepräsidenten Jan Hanelt und „seinen Verbänden“ zu großem Dank verpflichtet! Danke, lieber Jan.

2000

Bälle wurden gebraucht bis alle Siegerinnen feststanden

20.000

€ 20.000 an Spenden für Vor-Tour der Hoffnung kamen zusammen

200.000

€ 200.000 wurden an die Spielerinnen ausgezahlt

## ZITATE ABSEITS DES SPORTS

*Guten Tag Herr Robra,  
es war wieder einmal ein unvergesslicher Nachmittag. Vielen herzlichen Dank Ihnen und Ihrem Team für die schönen Stunden auf der Tennisanlage in Weiler. Freundschaftlich wurden wir begrüßt, konnten Spitzentennis, Kaffee und selbstgemachten Kuchen, Wein und Pizza in netter Gesellschaft - auf schattigen Plätzen - genießen. Ein VIP-Gefühl für unsere Senioren und mich.*

Vergelt´s Gott und herzliche Grüße,  
Ihr Team carpe diem Waldalgesheim  
Rolf Josef Thelen – Einrichtungsleitung-



# TENNIS, GOLF

## MIT DER GANZEN FAMILIE IN DEN



Reinhold Comprix

Im **Calimera Delfino Beach Resort & Spa**, dem Ex-Aldiana Tunesien zwischen Nabeul und Hammamet.

**Mit dem besten ever-court-Trainerteam:**

**Lutz Steinhöfel, Rod Frawley, Dan Hochberger**, unterstützt von **Torsten Freienstein**. **LK-Turniere** und **35. ever-court-Super-Cup** organisiert **Bernd Greiner** und **Reinhold Comprix**.

**Lutz Steinhöfel** vielen Tennissfans bekannt als Buchautor, vielfacher Deutscher Meister, Mr. Bundesliga 1983 (er hat in diesem Jahr alle Einzel und Doppel in der Bundesliga gewonnen). Als Coach, Trainer und Manager betreute Lutz die Bundesligateams von Leverkusen und Neuss. Sein Warm-up mit **John McEnroe** in Frankfurt auf **Youtube** ist schon legendär. Er trainiert alle ever-court-Gäste seit vielen Jahren im Calimera Delfino Beach Resort & Spa, dem Ex-Aldiana-Tunesien zwischen Nabeul und Hammamet wieder im **April 2025** vom **5. bis 26.** Lutz trainiert im Delfino in kleinen 3-er-Gruppen Tennissfans, die sich auf die Mannschaftsspiele vorbereiten wollen.

Tennisspielerinnen und Tennisspieler, die jedes Jahr im April ins Delfino reisen, wissen, dass sie perfektes Training erwartet. Mit **Rod Frawley**, Wimbledonhalbfinalist 1981 gegen John McEnroe, auch auf Youtube (**29.03.-26.04.2025**) oder **Dan Hochberger**, Ex-ATP-Spieler und Head-Coach bei Wimbledon-Champions wie **Lew Hoad, Neale Fraser, Peter McNamara, Claudia-Kohlde-Kilsch** usw. (**28.03.-25.04.2025**).

Auch in kleinen 3-er-Gruppen. Kosten 3 Tage, 90 Minuten pro Tag, 150,00 € pro Person. Es geht auch 2, 4 oder 5 Tage. Plätze für freies Spielen können kostenfrei reserviert werden.

In 2025 liegen die Osterferien ausnahmsweise mitten im April. **Perfekt für Familien.** **Papa** spielt Golf und Tennis, **Mama** auch oder macht Fitness, Yoga oder ist faul im Spa oder mit einem Buch am Strand. Die **Kids** spielen Tennis und vergnügen sich bei den Angeboten der Animation, chillen oder machen einfach Urlaub. Gerade für die Kids und Juniors hat ever-court in den kleinen 3-er-Gruppen das richtige Tennisprogramm.

**Unsere 3 Vorzeige-Star-Coaches Rod Frawley, Dan Hochberger** und **Lutz Steinhöfel** haben genug Zeit, sich die Juniors aus nächster Nähe genau anzuschauen und mit ihnen zu trainieren.

Ein kompetenteres Trainerteam für Juniors kann man sich kaum vorstellen. Die internationale Erfahrung bringt neue Impulse für das Training mit den Kids und Juniors



Foto by: ever-court

# UND URLAUB

## OSTERFERIEN IM APRIL 2025

zu Hause und lässt sie mal über den Tellerrand des heimischen Coachings hinausschauen. Ergänzt wird das ever-court-Team von **Bernd Greiner**, der den **35. ever-court-Super-Cup** (29.03.-05.04.2025) und die LK-Turniere am **18. und 24.04 2025** abwickelt.

Für die **Golf-Fans** in der Familie gibt es 3 ordentliche bis gute Golfplätze in 15-20 Taximinuten Entfernung.

Für Einsteiger gibt es einen Golfpro, der ins Delfino kommt und auf der Übungsanlage im Delfino direkt am Meer die ersten Stunden gibt zu humanen Preisen bevor es dann auf die Driving-Ranch und die ersten Golfkunden auf den Golfplatz geht. Die Rezeption hilft bei Greenfees, Infos und Reservierung.



Wer mehr Golf will findet bei Tunis (ca. 60-70 Taximinuten) mit dem **Linkskurs „The Residence Tunis“** einen Top Golfkurs. Klasse Anlage, anspruchsvoll, sehr gut bewertet.

Während Papa seine 18-Loch spielt kann Mama und die Familie schöne Ausflüge nach **Karthago, ins Künstlerviertel Sidi Bou Said** oder **Tunis** machen. Am besten ein Taxi mit Taxifahrer den ganzen Tag mieten.

**Der Taxifahrer** zeigt Euch sein Tunesien voller Stolz und Begeisterung für erstaunlich wenig Geld. Auch hier hilft die Rezeption.



Wer sich eine luxuriöse Immobilie kaufen oder mieten will fährt nach „**Le Gamarath**“, ganz nah beim Golfplatz „La Residence“. Mit einem malerischen Hafen, schönen Booten, feinen Cafe's und Restaurants.



Die besondere Atmosphäre bei den Damen und Herren H50 bis H70 findet man beim **35. ever-court-Super-Cup vom 29.03.-05.04.2025**. Tägliches Training mit der Ballmaschine in der Gruppe mit **Dan Hochberger** und **Torsten Freienstein**, viele Matches, einen Satz in Gruppen.

Neu beim **ever-court-Super-Cup**: am Donnerstag, den 03.04. ist ein **LK-Turnier inkludiert** (150,00 € zusammen). Wer nur das LK-Turnier spielen will: 50,00 € p.P. Gilt auch für die LK-Turniere am **18. und 24.04.2025**.

Organisiert wird der Super-Cup von den erfahrenen **Bernd Greiner** und **Reinhold Comprix**. Wer beim Super-Cup mitspielt und aufs LK-Turnier verzichtet, erhält eine Trainings-Gruppenstunde zusätzlich an diesem Tag. Oder macht einfach mal einen Tag Urlaub am langen, feinsandigen, weißen Sandstrand. Vielleicht an der Beachbar bei **Nabil**, entspannt im Spa oder bei **Leppo** an der Wassersportstation.

Höhepunkt des ever-court-Super-Cups ist immer die Siegerehrung mit Live-Musik von **Hugo Blech**. Sensationell.



**Die Reisepreise** ins Delfino sind im April günstig. Flug ab Frankfurt, Transfer, All Inclusive mit **Lufthansa, Tunis Air, Novelair** oder **TUI-Fly** mit **DERTour** oder **ITS** ab 750,00 € pro Person pro Woche im Doppelzimmer. Im Einzelzimmer ab 820,00 €. In den Ferien liegen die Preise etwas drüber.

Unsere Reisebüropartnerinnen **Claudia Schnell** und **Alex Streu** in Wiesbaden organisieren die Reisebuchungen unserer Gäste.

**Alle Infos zu Tennis und Reise bei Reinhold Comprix:**  
www.ever-court.de. 0172-6134998, reinhold@ever-court.de.

# ever-court Tennisteam



**Rod Frawley**, Wimbledon-Semifinale 1981 gegen John McEnroe

**02.04. – 26.04.2025**



**Dan Hochberger**, Ex-ATP, Head-Coach bei Peter McNamara etc.

**28.03. – 26.04.2025**



**Lutz Steinhöfel**, vielfacher Dt. Meister, Ex-Bundesliga Coach

**05.04. – 26.04.2025**

Im Calimera Delfino Beach Resort & Spa  
Zwischen Nabeul und Hammamet, Tunesien



### Infos und Buchung:

Reinhold Comprix, ever-court Tennis,  
Kreuzgartenstraße 9, 65719 Hofheim/Ts  
Tel: 0172-6134998, reinhold@ever-court.de

**www.ever-court.de**



**PFLEGEDIENST  
KAISERMANN**



## IHR AMBULANTER PFLEGEDIENST FÜR WIESBADEN UND MAINZ

*Vertrauen und Sicherheit sind  
unsere Pflegephilosophie*

Wir kümmern uns professionell und kompetent als ambulanter Pflegedienst um die Bedürfnisse unserer Patienten. Die individuellen, kulturellen und religiösen Bedürfnisse des Menschen sind für uns die Basis vertrauensvoller, sicherer und qualitativer Pflege.

### UNSERE TÄTIGKEITSBEREICHE

- Grundpflege nach SGB XI
- Behandlungspflege nach SGB V
- Spezielle Pflege
- Weitere Dienstleistungen
- Hauswirtschaftspflege



FÜR ALLE FRAGEN RUND  
UM DIE HÄUSLICHE PFLEGE  
SIND WIR GERNE BEHILFLICH  
UND STEHEN IHNEN  
ZUR SEITE!

#### FILIALE MAINZ:

06131 610 99-88, Poststraße 42-44, 55126 Mainz

#### FILIALE WIESBADEN:

0611 988 10-383, Biebricher Allee 55, 65187 Wiesbaden

**TEAM KAISERMANN SUCHT AB SOFORT EXAMINIERTER PFLEGEFACHKRÄFTE (M/W/D)**

Bewerbung an [jobs@kaisermann.de](mailto:jobs@kaisermann.de)

*Wagen Sie eine Veränderung. Es lohnt sich. Wir freuen uns auf Sie!*

# MEENZER MÄDCHEN AUF ERFOLGSKURS

DIE UNGLAUBLICHE REISE DER CHRISTINA BEDNARCZYK VOM DJK TENNISVEREIN MAINZER SAND E. V. ERREICHT FINALE BEIM LIBORI-CUP 2024 IN PADERBORN A4-TURNIER.

Es war ein heißer Sommermorgen am 26. Juli 2024, als die 18-jährige Christina Bednarczyk aus Mainz die roten Sandplätze in Paderborn betrat. Das A4-Turnier um den Baustoffmarkt Happe Pokal sollte mehr als nur ein weiteres Turnier in ihrem jungen Leben werden – es sollte eine Reise zu sich selbst, zu ihren Grenzen und darüber hinaus werden.

Schon in der ersten Runde zeigte sich, dass Christina nicht nur physisch, sondern auch mental hervorragend vorbereitet war. Gegen die Polin Pola Piaskowaka begann sie stark und nutzte die Unsicherheiten ihrer Gegnerin konsequent aus. Doch plötzlich wendete sich das Blatt. Unkonzentriertheit schlich sich ein, ihre Beinarbeit ließ nach, und der erste Satz drohte zu kippen. Aber Christina ließ sich nicht aus der Ruhe bringen. Sie sammelte sich, fand zurück zu ihrem Rhythmus und schloss das Match mit 6:4 und 6:1 ab.

Der nächste Tag brachte eine noch größere Herausforderung: die 24-jährige Elisabeth Junge-Ilges **DTB 112**, an Nummer 2 gesetzt und deutlich erfahrener als Christina. Doch das schüchterte die junge Mainzerin nicht ein. Im Gegenteil: Mit einer aggressiven Spielweise und präzisen Aufschlägen dominierte sie das Match von Anfang an.

Es war ein hart umkämpftes Duell, doch Christina ließ keine Zweifel aufkommen, wer die Herrin auf dem Platz war. Mit 6:3 und 7:6 zog sie ins Viertelfinale ein.

Dort wartete Annika Schult **DTB 233**, die an Nummer 6 gesetzt war. Das Match verlief anders als die vorherigen – nicht weil die Gegnerin so stark war, sondern weil Christina mit sich selbst zu kämpfen hatte.

Der Platz fühlte sich fremd an, das Spiel war zäh. Doch was sie in diesem Turnier auszeichnete, war nicht nur ihr technisches Können, sondern ihre unerschütterliche mentale Stärke. Mit positiven Gedanken und einem festen Glauben an sich selbst holte sie sich den Sieg in beeindruckender Manier – 6:0, 6:1.



Bild: S. Bednarczyk



Bild: S. Bednarczyk

Das Halbfinale gegen Christine Junge-Ilges **DTB 158** an Position 4 gesetzt, sollte der bisher größte Prüfstein werden. Über drei Stunden kämpften die beiden Spielerinnen um jeden Punkt. Der erste Satz ging klar an Christina, doch im zweiten Satz drehte ihre Gegnerin auf und erzwang einen Entscheidungssatz. Was folgte, war ein Nervenkrimi. Christine hatte sogar einen Matchball, doch Christina wehrte ihn ab – ein Moment, in dem sich ihre mentale Stärke und ihr Kampfgeist erneut zeigten. Mit einem dramatischen Tie-break-Sieg 6:3 1:6 7:6 zog sie ins Finale ein.

Am 28. Juli stand Christina schließlich im Finale gegen **Sarah Gronert DTB Nr. 50, und die Nummer 1 des Turniers**. Es war das Highlight ihrer bisherigen Karriere, doch auch eine unüberwindbare Hürde. Sarahs Erfahrung und Aggressivität waren überwältigend, und Christina musste sich nach zwei klaren Sätzen geschlagen geben. Doch anstatt sich enttäuscht zu zeigen, lächelte sie. „Ich habe so viel gelernt“, sagte sie nach dem Match. „Es war eine unglaubliche Erfahrung, gegen eine so starke Spielerin anzutreten.“

Christinas Reise in Paderborn endete mit einer Niederlage im Finale, aber auch mit einem Triumph. Sie hatte gezeigt, was in ihr steckt – nicht nur auf dem Tennisplatz, sondern auch im Herzen. Ihr Weg ist noch lange nicht zu Ende. Für das Meener Mädchen aus Mainz beginnt er gerade erst.



Bild: S. Bednarczyk



## Trainer von Christina ist Kai Heinicke

Hier findet ihr die KAI HEINICKE TENNIS ACADEMY:

Oberer Kreuzstraße 34 – 36, 55120 Mainz

Mobil: 0176 72636020

[www.djk-tms.de](http://www.djk-tms.de)

Instagram @kaiheinicketennisacademy

# » WIR VERBINDEN «

## PHYSIOTHERAPIE, PERSONAL TRAINING UND TENNIS IN UND UM BAD KREUZNACH

Wir sind Kira und Marco Lauderbach und gemeinsam haben wir 2021 Komplex Sport gegründet. Hierbei haben wir die bereits seit über 15 Jahren bestehende Tennisschule Hunsrück Tennis und unsere neu eröffnete Physiotherapiepraxis unter dem Namen Komplex Sport zusammengefasst.

In Marcos Zeit als Leistungsspieler konnte er neben zahlreichen gewonnenen Rheinland-Pfalz-Meisterschaften einen seiner Höhepunkte 2019 mit dem Sieg der Deutschen Meisterschaften bei den Herren 35 feiern. Seit über 25 Jahren ist Marco als Ranglistenspieler in der Regional- Ober- bzw. aktuell Süd-West-Liga H40 aktiv. Als A-Trainer hingegen liegt sein Fokus darin, sein Wissen und seine Erfahrung an motivierte Spieler\*innen jeder Spielstärke und jeden Alters weiterzugeben. Ein Credo von Marco: Um über einen so langen Zeitraum Leistungssport betreiben zu können, sind Prophylaxe und Regeneration unabdingbar. Eine physiotherapeutische Betreuung ist daher seit jeher ein fester Bestandteil.

Für Kira stand schon immer fest, dass sie einmal im Sport- und Gesundheitsbereich tätig sein möchte. Nach dem Abschluss zur Physiotherapeutin 2019 legte sie zunehmend den Schwerpunkt auf den Sportbereich und absolvierte Zusatzausbildungen zur DOSB-Sportphysiotherapeutin, Personal Trainerin, im Bereich des Kinesio-Tapings und Weitere.

Im Herbst 2021 ergab sich die Möglichkeit unsere kleine Praxis in der Tennishalle von Bad Kreuznach zu eröffnen. Hier konnten wir verbinden und verwirklichen was uns aus Sportler- und Therapeuten-sicht wichtig ist: Ein großer Sportbereich, ausgestattet mit den wesentlichen Geräten und Hilfsmitteln für ausgiebige Trainings und fundierte Behandlungen. Eine Betreuungs- und Behandlungstaktung, die nicht nur für Therapeuten angenehmer, sondern auch für die Sportler\*innen und Patient\*innen vorteilhafter ist. Und einen persönlichen Rahmen, in dem wir in angenehmer Atmosphäre mit unserem kleinen Team die individuellen Ziele unserer Kund\*innen und Patient\*innen verfolgen können.

Durch den Standort in der Tennishalle können nicht nur Tennis- oder Squashspieler ihren Lieblingssport mit einer anschließenden

physiotherapeutischen Behandlung bei uns verbinden, auch Eltern, die ihre Kinder zum wöchentlichen Training bringen, stimmen ihre Behandlungstermine passend mit uns ab. Egal ob gesetzlich versichert, privat versichert oder als Selbstzahler bei uns ist jeder willkommen.

Um das Angebot und unsere Ideen weiter ausbauen zu können, nehmen wir im Winter 2024 einen zweiten Standort im Industriegebiet von Bad Kreuznach hinzu. Hierfür sind wir auch stetig auf der Suche nach Therapeut\*innen, die Lust darauf haben, unsere Philosophie mit uns weiterzuentwickeln.



Bild: Komplex Sport



Bild: Komplex Sport

# KOMPLEX

Individuell. Effektiv. Nachhaltig.

## SPORT

Dein Zusammenspiel von  
Therapie und Training.

## PHYSIOTHERAPIE

## PERSONAL TRAINING

*in Bad Kreuznach  
Tennishalle Industriegebiet  
Riegelgrube 2*



[www.KOMPLEX-SPORT.de](http://www.KOMPLEX-SPORT.de)



0172-5171745



# SCHICKSALSSCHLÄGE » vs. « TENNISCHLÄGE

**Britta (45): Mein Weg zurück ins Leben – durch Tennis, Schmerz und Leidenschaft zur Selbstfindung.**

Ich bin Britta, 45 Jahre jung, und das Leben hat mir schon viel zu früh beigebracht, was es bedeutet, für seine Träume kämpfen zu müssen. Als ältestes von vier Geschwistern wuchs ich in nicht leichten Familienverhältnissen auf. Ich musste lernen und erfahren, wie es sich anfühlt, auf sich allein gestellt zu sein.

Schon in jungen Jahren entdeckte ich meine Leidenschaft für Tennis. Mein jüngerer Bruder und ich wurden sogar als Kinder zu einem Tennis-Casting eingeladen. Die Trainer sahen Potenzial in uns beiden, doch meine Eltern entschieden, dass allein mein Bruder die Chance bekommen sollte durchstarten zu können. Er erhielt täglich mehrere Stunden intensives Training, war erfolgreich und trainierte sogar unter Günter Bosch, dem legendären Trainer von Boris Becker. Mein Bruder hatte also alle Optionen, war immer auf Platz 1 und 2 der deutschen Jugend-Rangliste...und begrub seine Chancen mit Beginn seiner beruflichen Ausbildung.

**Mir hingegen wurde die Tür zum Tennissport verwehrt. So verbrachte ich stattdessen meine Tage auf dem Bolzplatz - kein wirklicher Ersatz.**

So wie es vom Leben gefordert wurde, passte ich mich in jungen Jahren an und heiratete, arbeitete und bekam ein Kind. Ich arbeitete fleißig und ließ mich dann 2012 glücklich scheiden. Ja glücklich scheiden geht auch. Ich konzentrierte mich auf meinen Job, auf meine Tochter und baute mir eine ureigene Karriere auf. So konnte ich meiner Tochter Tennisunterricht ermöglichen – etwas, wovon ich immer geträumt hatte.

Dann endlich, im Jahr 2016, fing ich an, meinem eigenen Traum vom Tennis wieder Leben einzuhauchen. „Jetzt oder nie!“ sagte ich mir und meldete mich entschlossen und voller Tatendrang in einem Tennisverein an. Ich spielte jedes Turnier, das ich finden konnte. Kein Trainer, kein Training, aber erst einmal Turniere spielen. Das bin ich. Von Wochenende zu Wochenende sammelte ich Niederlagen, aber ich kämpfte weiter.



BILD: Britta Hasselmann

Mein Ehrgeiz wuchs, gleichzeitig aber ließ mir mein Job kaum Zeit zu trainieren. Ich war weiterhin auf mich allein gestellt, fand keinen Trainer, der mich weiterentwickelte.

Zu dieser Zeit entdeckte ich Instagram. Dieses damals neue soziale Netzwerk machte mich neugierig und ich nutzte es, um meine Tennisreise zu dokumentieren. Das Tennis-Magazin wurde auf mich aufmerksam und berichtete über mich und einige andere Influencer.

Es lief! 2018 hatte ich endlich eine erste Mannschaft gefunden, hatte Spaß und feierte Erfolge, aber nur im Rahmen wie es im Alter dann doch ist. Mein Spaß am Tennis trieb mich an, jede freie Minute trieb mich auf den Platz. Meinem Körper war das anscheinend zu viel und so nahm er sich an dieser Stelle eine kleine Pause: Ein leichter Bandscheibenvorfall zwang mich körperlich zur Ruhe. Dies sollte nicht der einzige Rückschlag bleiben...

### **Es kam Corona und wieder Pause. Ein Jahr wieder kein Tennis.**

Juli 2021. An diesem Morgen stieg ich wie gewohnt auf mein Fahrrad, bereit, zur Arbeit zu fahren. Doch als ich die Straße überqueren wollte, übersah mich ein Autofahrer. In Sekundenschnelle wurde ich erfasst und zu Boden geschleudert. Die Nahtoderfahrung prägt mich bis heute. Ich wachte auf, lag auf der Straße, unfähig, meinen Körper zu spüren. Für einen erschreckenden Moment dachte ich, ich sei querschnittsgelähmt. Die Schmerzen setzten ein, als eine Frau mir Erste Hilfe leistete. Ich spürte meinen Körper wieder.

Die Diagnose: Schienbeinbruch, gerissener Diskus (ja, den gibt es wirklich - das ist die kleine Schwester vom Meniskus im Handgelenk) und mein Körper war übersät von Blutergüssen.

### **Ich war nicht nur körperlich am Boden, sondern auch seelisch – wieder wurde ich aus dem Tennisleben gerissen. Die kommenden Monate sollten mit die Schwersten meines Lebens werden.**

Monate vergingen. Schmerzen, Wut, und Traurigkeit waren in dieser Zeit meine treuen Begleiter. Aber ich wollte mich zurückkämpfen und so versuchte ich 2022 wieder Tennis zu spielen. Die Schmerzen waren unerträglich, nichts war mehr wie zuvor. Der Wille war da, der Körper nicht bereit. Ich fragte mich, ob es das gewesen sein sollte – nie wieder Tennis, nie wieder Sport?



BILD: Britta Hasselmann

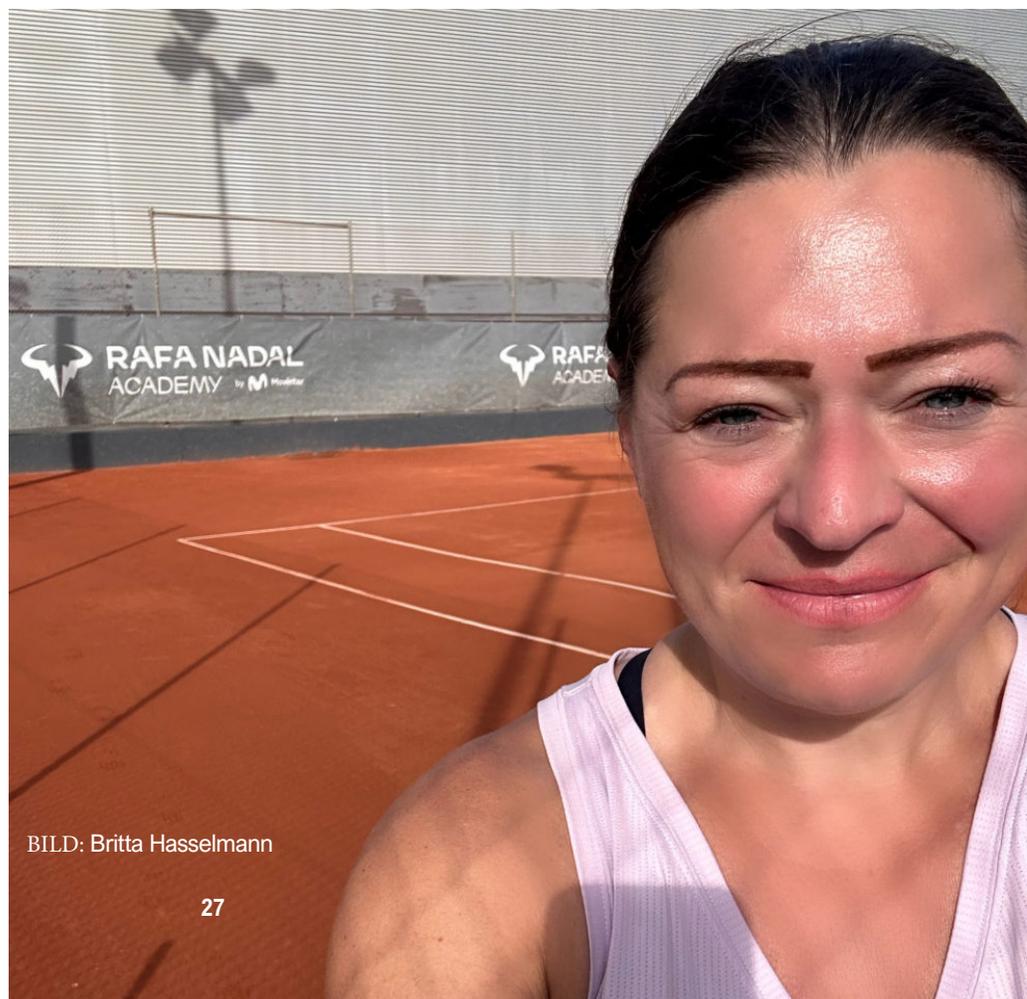


BILD: Britta Hasselmann

Aufgeben? Nein! Ich entschied, dass es so nicht weitergehen konnte. Ich erinnerte mich an ein Zitat von Bono, dem Sänger der Band U2:

**„Trete die Dunkelheit so lange, bis sie Tageslicht blutet.“**

Genau das tat ich! Anfang 2023 raffte ich mich auf und stand wieder auf dem Platz, Dann buchte ich im Oktober 2023 ganz spontan einen Trainingsurlaub in der „Rafa Nadal Academy“ auf Mallorca – eine der besten Entscheidungen überhaupt. Das Training dort war hart, intensiver als alles, was ich bisher kannte. Doch nach vier Tagen voller Schweiß und Kampf fühlte ich mich wie Serena Williams und verlängerte meinen Urlaub auf 14 Tage. Jeden Tag hinkend auf dem Platz stehen, aber das war es, was ich immer wollte. Trainieren.

**Die Zeit in der „Rafa Nadal Academy“ war unfassbar schön:**

Die Atmosphäre, das Training, die Menschen aus aller Welt – es war unglaublich inspirierend. Endlich konnte ich meine Tennisleidenschaft auch wieder auf den Platz bringen und aus-leben.

Die Academy in Manacor ist nicht nur ein Trainingszentrum, sondern ein Ort, an dem Träume lebendig werden können. Jeder Tag dort war für mich eine Herausforderung, aber auch eine Gelegenheit, an Stärke und Selbstvertrauen zu gewinnen. Die Zeit dort wurde zu einem unvergesslichen Erlebnis.

Zurück zu Hause wollte ich jeden Tag spielen, doch ich fand keinen passenden Trainer für Einzeltraining. Verzweifelt suchte ich weitere. Über Instagram lernte ich Ende Dezember schließlich meinen heutigen Trainer, Ahmad Hamijou, kennen.

**Er betreibt das Head Performance Center in Beverstedt und wurde ganz aktuell im August Doppel-Weltmeister bei den Senioren-Weltmeisterschaften 2024 in Lissabon und steht in der Weltrangliste auf Platz 14 in seiner Altersklasse M35.**

Am 10. Januar 2024 hatte ich mein erstes Probetraining bei ihm. Nach dem Training sagte er: **„Es wird herausfordernd, aber ich helfe dir.“** Der Tisch war gedeckt, ich konnte endlich beginnen, meinen Tennis-Traum zu leben! Zu dieser Zeit war ich LK 18, und wir fingen mit wöchentlichem Einzeltraining an. Schon nach zwei Wochen meldete ich mich mutig zu einem S3 Turnier an. In der ersten Runde traf ich auf eine LK 3 und schlug mich erstaunlich gut.



BILD: Britta Hasselmann



BILD: Britta Hasselmann



BILD: Britta Hasselmann

Es folgten Trainingseinheiten mit aktiven jugendlichen Spielern, die mich in Grund und Boden spielten. Doch nach nur vier Wochen konnte ich mithalten und fühlte mich ihnen ebenbürtig – der Wille war da, der Körper nicht, aber ich bin eine Kämpferin. Man muss Schmerzen aushalten. Nichts ist wichtiger als das Ziel.

Nur fünf Wochen nach meinem ersten Training nahm ich an den Offenen Nordost-deutschen Meisterschaften teil und schaffte es bis ins Halbfinale. Es war eine unglaubliche Leistung, auch wenn ich schließlich gegen eine LK 1,5 verlor. Doch das tat meiner Freude keinen Abbruch – ich hatte meinen Platz gefunden. Ich suchte mir DTB-Turniere heraus und schaffte es innerhalb von sechs Monaten auf Platz 48 der Seniorenrangliste. Mein sportliches Ziel ist klar:

**Bis Ende des Jahres schaffe ich es unter die Top 20 zu kommen.**

Wer kein Ziel hat, verfehlt den Weg. Oder, wie mein großes Idol Novak Djokovic es formulieren würde:

**„Everybody believes in something – most of all, we should believe in us!“**



BILD: Britta Hasselmann



BILD: Britta Hasselmann



BILD: Britta Hasselmann

**Im Juni 2023 gründete ich ein Startup. Über dieses veranstalte und organisiere ich eigene Turniere.**

Im Juni startete ich im Tennisverein Beverstedt, wo auch das Head Performance Center ist, einem kleinen Ort in der Nähe von Bremerhaven. Nur sechs Wochen später kamen die Teilnehmer auch aus Hamburg, Berlin und Bayern - das Konzept scheint zu passen.

Mein Ziel ist es, den Menschen bei diesen Tennisturnieren nicht nur sportliche Erlebnisse zu bieten, sondern diesen auch einen Rahmen zu geben, der außerhalb des Courts wieder Freude und Zusammenhalt schafft.

Bei diesen Turnieren sind alle Altersklassen vertreten und es wird eine besondere Atmosphäre geschaffen – quasi ein generationsübergreifendes Erlebnis, bei dem sich herrlich über Tennis-Erfahrungen ausgetauscht wird.

Der Fantasie sind kaum Grenzen gesetzt und ich versuche einen Turnierrahmen zu platzieren, der neugierig macht. Um dies zu erreichen, dürfen natürlich auch attraktive Preise nicht fehlen. Mit dem normalen Pokal oder Duschgel locke ich keine engagierten Spieler hinter dem berühmten Ofen hervor.

Ich arbeite bereits mit verschiedenen Unternehmen zusammen, die meine Vision vom Tennis teilen und unterstützen. So ist es mir möglich hochwertige Startgeschenke und Preise für jedes Turnier zu vergeben. Zudem werden z.B. unter allen Teilnehmern, die in 2024 an einem meiner Turniere teilgenommen haben, auch große Preise verlost. Welche, wird an dieser Stelle nicht verraten – sie sind jedoch exklusiv und ausgewählt!

In all meinen Bestrebungen und Ideen spiegelt sich meine Leidenschaft und Begeisterung für Tennis. „Begeisterung ist die Mutter alles Großen“ sagte einmal ein kluger Mann – das wünsche ich mir: Etwas Großes zu machen in dem Sinne, das Erlebnis Tennis mit anderen zu teilen und ihnen zu zeigen, dass es immer einen Weg gibt, seine Träume zu verfolgen – egal, wie steinig der Weg auch sein mag.

***Und ich weiß, dass ich noch lange nicht am Ende dieser Reise angekommen bin.***



**@britta.tennis**



**SIGNAL IDUNA**   
füreinander da

# Da für jeden Moment

Unsere leistungsstarken Versicherungen für alle

Seit über 110 Jahren begleiten wir Kundinnen und Kunden als verlässlicher Partner für alle Versicherungs- und Finanzfragen durch ihr Leben. Mit maßgeschneiderten Dienstleistungen, erstklassigem Service und persönlicher Beratung. Und das alles selbstverständlich direkt in Ihrer Nähe. Denn darauf können Sie sich bei SIGNAL IDUNA verlassen: dass wir immer für Sie da sind.



Generalagentur Hans-Jürgen Rudolph  
Basaltstr. 8, 63165 Mühlheim am Main  
Telefon 06108 608944, Mobil 0175 5413333  
Hans-Juergen.Rudolph@signal-iduna.net  
[www.signal-iduna-agentur.de/hans-juergen.rudolph](http://www.signal-iduna-agentur.de/hans-juergen.rudolph)

# » RETURN TO BAD OPEN MACHT

**Bad Neuenahr-Ahrweiler** – Vom 15. bis 18. August versammelten sich auf der Anlage des HTC Bad Neuenahr 43 ambitionierte Tennisspielerinnen und -spieler zu den „Return to Bad Neuenahr Open“. In den Altersklassen 50, 60 und 70 Jahren traten die Teilnehmenden in hochklassigen Wettkämpfen gegeneinander an. Das Turnier, das mit seiner erstklassigen Besetzung die Vorfreude auf die Deutschen Senioren-Meisterschaften (DSM) 2025 entfachte, bot Tennis auf höchstem Niveau.

Ein besonderes Highlight waren die Teilnahmen von Barbara Seeger, der Deutschen Meisterin 2023 in der Damen 50-Kategorie, sowie von Dr. Ulrike Hachmüller-Eisenbach, die bei den diesjährigen Meisterschaften in Ingelheim die Damen 65-Konkurrenz für sich entscheiden konnte. Diese und weitere Top-Spielerinnen und -Spieler sorgten für spannende Matches und ein durchweg hohes Spielniveau. Aufgrund der Auslosung musste Irmtraud Gödtel vom HTC Bad Neuenahr bereits am Donnerstag antreten.

Im einzigen Match an diesem Tag besiegte sie ihre Gegnerin aus Bad Breisig souverän. Der Freitag brachte ihr jedoch eine besondere Überraschung: Zu ihrem Geburtstag setzte sie sich in zwei Sätzen gegen die an Nummer 3 gesetzte Christina Schleichbusch vom TC Hürth durch und machte sich damit selbst ein schönes Geschenk. Im Halbfinale kämpfte Gödtel tapfer gegen die spätere Finalistin, musste sich jedoch im strömenden Regen geschlagen geben und erreichte so den dritten Platz in der AK 60.



# NEUENNAHR LUST AUF DSM



Der Freitagabend klang in der Wein-Lounge im Kurpark aus, wo sich Spielerinnen und Spieler nach den anstrengenden Matches in entspannter Atmosphäre erholen konnten. Am Samstag begann der Tag mit trockenen Wetterbedingungen, doch mehrere Regenunterbrechungen trübten die Freude sowohl bei den Spielern als auch bei den Zuschauern. Hier zeigte sich die besondere Qualität der neuen Plätze, die in den Regenspauzen schnell abtrockneten und eine rasche Fortsetzung der Spiele erlaubten.

Trotz der Wetterkapriolen konnten so alle angesetzten Spiele bis zu den Halbfinals durchgeführt werden. Am Abend entschädigte eine Players Party im Clubhaus mit einem leckeren Buffet, liebevoll zubereitet von Anja Laudien und ihrem Bistro Return Team, für die unbeständigen Wetterverhältnisse. Der Sonntag stand ganz im Zeichen der fünf spannenden Endspiele. Bei den Damen 60 setzte sich die an Nummer 1 gesetzte Dr. Hachmüller-Eisenbach nach einem harten Kampf durch, während die Damen 50-Konkurrenz

klar von Barbara Seeger dominiert wurde.

Lokalmatador Dirk Boos gewann bei den Herren 50 souverän in zwei Sätzen, und Gundolf Borgmann vom TC RW Geilenkirchen sicherte sich den Titel bei den Herren 60. In der Herren 70-Klasse gelang es Manfred Arenz, seinen Mannschaftskollegen Günter Rausch vom TC Rieden erstmals zu besiegen. Arenz ließ seiner Freude über diesen Erfolg freien Lauf und feierte den verdienten Sieg gegen einen fairen Gegner.



Bild: HTC - Bad Neuenahr

Nach den Endspielen versammelten sich die Finalteilnehmer zu einem langen, gemütlichen Beisammensein mit dem Turnierteam um Annette Bartsch und Dr. Karl-Horst Gödtel. Die Atmosphäre auf der schönen Tennisanlage und im Clubhaus des HTC wurde von allen gelobt. Alle waren beeindruckt vom Fortgang der umfangreichen Arbeiten an der neuen Anlage im Lenné-Park.

Alle Teilnehmer waren sich einig: Bei den Deutschen Meisterschaften 2025 werden sie erneut nach Bad Neuenahr zurückkehren und bis dahin kräftig die Werbetrommel für dieses große Tennisereignis rühren, das dann sein 70. Jubiläum feiern wird.



Bild: HTC Bad Neuenahr

# DEUTSCHE SENIORENMEISTER- SCHAFTEN 2025 WIEDER

IN

BAD

NEUENAH



Bild: HTC Bad Neuenahr

Bad Neuenahr bereitet sich auf ein besonderes Sportereignis vor: die 70. Deutschen Seniorenmeisterschaften im Tennis kehren 2025 nach einer flutbedingten dreijährigen Pause zurück an die Ahr. Die Vorfreude ist groß, und das aus gutem Grund.

### EIN WIEDERAUFBAU MIT HERZ UND ENGAGEMENT

Die verheerende Flut im Ahrtal 2021 hinterließ auch beim HTC Bad Neuenahr ihre Spuren. 13 Tennisplätze und das Clubhaus wurden völlig zerstört oder stark beschädigt. Doch seit April 2024 erstrahlen sechs Tennisplätze in neuem Glanz, ausgestattet mit modernster Technik. Auch das Clubhaus wurde vollständig renoviert und bietet nun eine helle, ansprechende Clubatmosphäre. Neu hinzugekommen ist das „Bistro Return“, das kulinarische Highlights für Spieler und Gäste bereithält.

### MODERNE INFRASTRUKTUR UND BARRIEREFREIHEIT

Ein besonderes Augenmerk wurde auf die Barrierefreiheit gelegt. Ein Hublift und behindertengerechte sanitäre Anlagen sorgen dafür, dass alle Tennisbegeisterten problemlos teilnehmen können.



Bild: HTC Bad Neuenahr



Bild: HTC Bad Neuenahr

Der neue Fitnessraum im Clubhaus und die durch Spenden finanzierte Flutlichtanlage auf den Plätzen 9 und 10 bieten zusätzliche Trainingsmöglichkeiten.

## FORTLAUFENDER WIEDERAUFBAU UND ZUKÜNFTIGE PLÄNE

Seit Juni 2024 wird intensiv an der Wiederherstellung der fünf Tennisplätze im Lenné-Park und der beiden Centercourts gearbeitet. Diese werden mit neuen Tribünen ausgestattet und über Treppen und Rampen zugänglich sein. Die Pavillons zur Turnierleitung werden restauriert und mit moderner Glasfasertechnik versehen. Auch die Veranstaltungsflächen am Lenné-Schlösschen werden neu gestaltet. Die Fertigstellung ist für Mai 2025 geplant, und bisher verläuft alles nach Plan.

## VORFREUDE AUF EIN BESONDERES JUBILÄUM

Der HTC Bad Neuenahr steht in engem Kontakt mit dem Hotel Steigenberger, das seit Juni 2024 wieder geöffnet ist, und dem Hotel am Weinberg sowie weiteren Hotels und Pensionen in der Umgebung. So können ausreichend Unterbringungsmöglichkeiten für die Teilnehmer gesichert werden. Die Gastronomie in Bad Neuenahr-Ahrweiler und den nahegelegenen Weinorten Mariental und Dernau ist wieder voll im Betrieb und bereit, Gäste zu empfangen.

Das Organisationsteam um Turnierdirektorin Annette Bartsch und den Vorsitzenden des HTC, Dr. Karl-Horst Gödtel, freut sich darauf, viele altbekannte Gesichter sowie zahlreiche neue Teilnehmer begrüßen zu dürfen. Unter dem Motto „WeAhrOpen“ setzt der HTC mit dem Ahrtal-Tourismus ein starkes Zeichen für den Neuanfang und die sportliche Gemeinschaft.

Die 70. Deutschen Seniorenmeisterschaften werden ein Jubiläum, das sowohl die Widerstandsfähigkeit als auch die Leidenschaft für den Tennissport feiert. **Der HTC Bad Neuenahr lädt alle Tennisfreunde ein, Teil dieses besonderen Ereignisses zu sein und die neu erstandene Sportstätte zu erleben.**



Bild: HTC Bad Neuenahr

Alle Farben und Formen möglich!

# MARKETING SPEZIELL FÜR TENNISVEREINE



VIBRATIONS-DÄMPFER



GRIFFBÄNDER



BASIS-GRIFFBÄNDER



ABSCHLUSS-GUMMIS



JUMBO TENNISBÄLLE



SCHLÜSSEL-ANHÄNGER



SCHWEISSBÄNDER

VIBRA-STOP.DE

# DAS GEHEIMNIS HINTER MENTALEN BLOCKADEN

## ...UND DER WEG, MENTAL SO STARK ZU WERDEN, UM RUCKZUCK ENGE MATCHES ZU DOMINIEREN UND ZU GEWINNEN!

**Hey, ich bin Steffi - geboren 1977 in Siegen.** Früh entdeckte ich meine Begeisterung für Tennis. Diese Leidenschaft brachte mich bis auf Profi-Ebene, wo ich drei Jahre lang Erfahrungen sammeln durfte. Großer mentaler Druck und viele Verletzungen hielten mich davon ab, meinen Traum wahr werden zu lassen. Dennoch spielte ich später weiter in der Regionalliga, aber trotz meiner vielen Erfahrung fehlte mir immer etwas Essentielles beim Tennis:

### Die "kindliche" Freude und Lockerheit beim Match!

Ich weiß genau, wie du dich fühlst und mit welchen mentalen Herausforderungen du vielleicht momentan zu kämpfen hast, denn ich habe die Höhen und Tiefen der mentalen Ebenen schon am eigenen Leib spüren müssen. Mir musst du nicht erst erklären, wie es sich anfühlt und was es bedeutet, wenn man im Match-Tie-Break einen Doppelfehler macht.

Ich habe Jahrzehnte gebraucht, um zu verstehen, was mentale Stärke auf dem Platz ist, wie man sie nutzt und wie man sie schärft und ausbaut.

Und dies nicht nur durch aktives Spielen, sondern auch durch Interesse an der menschlichen Psyche, verbunden mit dem Studium „Basiswissen der Psychologie“ und einer Ausbildung als Sportmentaltrainerin.

In meinem kostenfreien Videotraining verrate ich dir **DAS GEHEIMNIS ÜBER MENTALE BLOCKADEN**, damit du nicht Jahrzehnte brauchst, wie ich, bis du erkennst, dass nicht nur körperliche und technische Fähigkeiten, sondern besonders die mentale Stärke für Freude, Spaß und somit auch Erfolg im Tennis entscheidend sein können und wodurch mentale Blockaden überhaupt erst entstehen bzw. was da im Körper so vor sich geht.

Mentale Blockaden im Tennis sind wie unsichtbare Gegner, die dich auf dem Platz herausfordern. Sie können in verschiedenen Formen auftreten und deine Fähigkeit, dein bestes Tennis zu spielen, stark beeinträchtigen.

### Hier sind einige spezifische Probleme, die oft im Spiel auftreten:

**„Zitterhändchen“ oder „Eisenarm“:** Dies beschreibt das Phänomen, dass du in Drucksituationen plötzlich einen Schlag, den du technisch beherrschst, nicht mehr ausführen kannst. Deine Hand fühlt sich wie gelähmt an, und der Schläger wird zum unkontrollierbaren Gewicht.

**Negative Selbstgespräche:** Wenn du einen Fehler machst und sofort beginnst, dich selbst zu kritisieren, kann das zu einer Spirale aus Zweifeln und weiteren Fehlern führen. „Ich kann das nicht“, „Ich werde wieder verlieren“ – solche Gedanken untergraben dein Selbstvertrauen.

**Ablenkung durch Publikum:** Die Reaktionen und das Verhalten des Publikums können deine Konzentration stören und dich aus dem Spiel bringen.

**Fokusverlust:** In kritischen Momenten des Spiels kann es passieren, dass du deine Konzentration verlierst und wie angewurzelt auf dem Platz stehst, unfähig zu reagieren.

**Überschätzung der eigenen Fähigkeiten / falscher Ehrgeiz:** Zu viel Selbstvertrauen kann dazu führen, dass du deine eigenen Fähigkeiten überschätzt und die Leistung deines Gegners nicht anerkennt, was ebenfalls zu negativen inneren Dialogen führt. Situationen werden falsch eingeschätzt und eine falsche Strategie ist das Resultat und damit meist auch die Niederlage.

Um diese mentalen Blockaden zu überwinden, ist es wichtig, tief an die Wurzel des Problems zu gehen, was nur geschulte Mentaltrainer schaffen sowie Techniken zu erlernen, die dir helfen, deine Gedanken zu beruhigen und dich auf deine Stärken zu besinnen. Atemübungen, Achtsamkeitstraining und positive Affirmationen können dir dabei helfen, die Kontrolle über deine Gedanken und Emotionen zurückzugewinnen und so mit mehr Gelassenheit und Selbstvertrauen auf dem Platz zu stehen. Mentaltraining ist nicht nur etwas für die Profis auf der großen Bühne.

Gerade für Clubspieler, die ihre Leistung verbessern und mehr Freude am Spiel erleben möchten, ist es ein unverzichtbares Werkzeug. Sobald du als Clubspieler damit anfängst Mentaltraining in Anspruch zu nehmen bist du ruckzuck anderen gleichwertigen Spielern eine Schlägerlänge voraus, denn viele unterschätzen noch die Wirkung des Mentaltrainings oder glauben, dass „so etwas“ nur den Profis vorbehalten ist, oder sie es nicht nötig haben. Aber gerade im Amateurbereich kann man hier die schnellsten und größten Fortschritte erzielen.

### Hier sind einige Gründe, warum Mentaltraining für Clubspieler so wichtig ist:

**Steigerung der Spielfreude:** Mentaltraining hilft dir, den Druck zu reduzieren und die Freude am Spiel zu steigern, indem du lernst, mit Nervosität und Erwartungen umzugehen.

**Verbesserung der Konzentration:** Auf dem Platz zählt jeder Punkt. Mentaltraining schärft deine Fähigkeit, dich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren und Ablenkungen auszublenden.

**Rückschläge meistern:** Niederlagen und Fehler gehören zum Sport. Mentaltraining stärkt deine psychische Widerstandsfähigkeit, damit du nach einem verlorenen Punkt oder Spiel schnell wieder aufstehen kannst.

**Optimierung der Wettkampfleistung:** Durch gezieltes Mentaltraining kannst du lernen, auch in Wettkampfsituationen entspannt und fokussiert zu bleiben und so deine beste Leistung abzurufen.

**Entwicklung einer Gewinner-Mentalität:** Mentaltraining fördert eine positive Einstellung und das Selbstvertrauen, das du brauchst, um auf dem Platz Siege zu erringen.

Kurz gesagt, Mentaltraining ist der Schlüssel, um nicht nur deine technischen Fähigkeiten, sondern auch deine mentale Stärke zu entwickeln. Es ermöglicht dir, das Beste aus deinem Spiel herauszuholen und gleichzeitig den Spaß am Tennis zu bewahren.

Du schaffst es, in engen Matchsituationen die Oberhand zu gewinnen und bei Spielen, gegen Gleichwertige, die Führung zu halten und auszubauen.

### Warum man es selten alleine schaffen kann:

Na klar gibt es im Netz viele Möglichkeiten sich selbst sein eigenes Training zusammenzustellen. Aber das bringt oft nicht die gewünschte Wirkung, weil es schlichtweg oft in der falschen Reihenfolge stattfindet oder die falschen Übungen ausgewählt werden oder die Übungen „zu schwach“ sind, um die Problematik zu eliminieren. Das ist ähnlich mit dem Techniktraining selbst. Man kann sich auch die Tennistechnik selbst versuchen beizubringen, aber damit kommt man eben nicht so weit, wie wenn man Training bei einem ausgebildeten Tennistrainer nimmt. Und wieviel Trainerstunden nimmt man so in seiner Tenniskarriere? Eben!

### Warum gerade mit mir?

Ich arbeite mit bewährten Methoden, die Zeit sparen und dir helfen, schneller Ergebnisse zu sehen. Du musst nicht Jahrzehnte warten, wie ich es musste, um die Geheimnisse der mentalen Stärke zu entdecken. Stattdessen profitierst du von einem erprobten Programm, das wissenschaftlich belegt ist und bereits vielen Teilnehmern geholfen hat, ihre mentale Stärke zu entwickeln. Und du bist danach dein Problem los und musst nicht noch mehr Coachings durchlaufen.

**Zeitersparnis:** Anstatt durch Versuch und Irrtum zu lernen, erhältst du sofortigen Zugang zu Techniken, die funktionieren.

**Bewährte Methoden:** Mein Programm basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und praktischen Erfahrungen.

**Erfolgsgeschichten:** Es gibt bereits viele Teilnehmer, die das Programm erfolgreich durchlaufen und ihre mentale Stärke auf dem Platz verbessert haben.

### Du fragst dich sicher: Warum ist eine Investition in Tennis-Mentalcoaching sinnvoll? Tennis ist doch „nur“ mein Hobby

Auch wenn Tennis „nur“ dein Hobby ist, kann eine Investition in Tennis-Mentalcoaching mit einem Mentalcoach einen großen Unterschied machen. Hier sind einige Gründe, warum es sinnvoll ist:

**Steigerung der Lebensqualität:** Tennis ist eine großartige Möglichkeit, Stress abzubauen und Spaß zu haben. Mentalcoaching kann diese Erfahrung noch verbessern, indem es dir hilft, entspannter und selbstbewusster auf dem Platz zu stehen.

**Übertragbare Fähigkeiten:** Die im Mentalcoaching erlernten Fähigkeiten sind nicht nur auf dem Tennisplatz nützlich. Sie können dir auch in anderen Lebensbereichen helfen, zum Beispiel bei der Bewältigung von Stress im Beruf oder bei der Verbesserung deiner Kommunikationsfähigkeiten.

**Persönliches Wachstum:** Mentalcoaching fördert die Selbstreflexion und das Setzen persönlicher Ziele, was zu einem erfüllteren und selbstbestimmten Leben führen kann.

**Soziale Vorteile:** Tennis ist oft eine soziale Aktivität. Mentalcoaching kann deine sozialen Interaktionen verbessern, indem es dir beibringt, mit Siegen und Niederlagen umzugehen und ein besserer Teamspieler zu sein.



# all balanced



### Was denkst du?

### Sollen wir gemeinsam auf deine „Tennis-Reise“ gehen?

Dann reserviere dir einen kostenfreien Experten-Check mit mir, um individuell auf deine mentalen Herausforderungen auf dem Tennisplatz zu schauen.



### Oder schau dir zuerst mein Videotraining an:



[www.all-balanced.com](http://www.all-balanced.com)

Mobil: +49 171 720 88 44



© Stefanie Sziburies

# WENN TENNIS ZUR NEBENSACHE WIRD. TENNIS IM URLAUB ODER TENNISURLAUB?

**Wir haben uns für Tennis im Urlaub entschieden mit Verwöhnprogramm für Gaumen und Seele.**

Wir, das bin ich Andy und meine bessere Hälfte Petra, zwei unterschiedliche Sporttypen, ich der „Tennisverrückte“ und sie die „Fitnessverrückte“. Unsere 10 Tage Urlaub am Achensee waren also vorprogrammiert für sportliche Aktivitäten.

Nach 6 Stunden Autofahrt von Mainz zum Achensee, mit Ziel Hotel Rieser in Pertisau, sind wir mit super Wetter belohnt worden.

An der Rezeption sind wir von einer Gastfreundlichkeit empfangen worden, wir hatten von der ersten Minute an ein angenehmes Gefühl. So kann es weitergehen, dachten wir uns, und so kam es auch.

Die üblichen Formalitäten beim Einchecken an der Rezeption hatten wir schnell und unkompliziert hinter uns, prompt hatten wir auch schon einen Willkommensdrink erhalten mit anschließenden Rundgang durch das Resort.

Was mir persönlich gleich gut gefallen hat, einen eigenen Garagenplatz für die Gäste.

**Jetzt kann der Urlaub beginnen.**

Im Hotelzimmer angekommen, es war im vierten Stock, hatten wir einen unvergesslichen schönen Ausblick auf die Berge und die Anlage.

Unser erster Abend im Restaurant war ein 4 Gänge Menü, ein Highlight, was wir jeden Abend genießen durften.

Was sehr überraschend war, wir hatten zum Frühstück und Abendessen immer denselben Tisch. Das fanden wir sehr gemütlich und vertraut.

Um es auf den Punkt zu bringen, für das leibliche Wohl war vom Frühstück, zwischendurch, bis hin zum Abendessen für jeden Geschmack reichlich gesorgt.



Fotocredit © Stefan Gimpl



Fotocredit © Stefan Gimpl

Kommen wir zu den sportlichen Aktivitäten. Für uns Tennisspieler ist es ein Genuss zu sehen, wie die 4 top gepflegten Tennisplätze ins Panorama der Berge passen, Wellness für die Augen. Tennisfreunde kommen hier nicht zu kurz, die Plätze können Gäste kostenlos nutzen. Eine Tennishalle sowie Tennistrainer sind gegen Gebühr möglich.

Tennis konnte ich ausgiebig spielen und bei schönen Wetter genießen.

Petra ist in Sachen Sport und Wellness positiv überrascht worden. Sie hätte den ganzen Tag auf der Anlage verbringen können, wenn da nicht die geführten Wanderungen, SUP auf dem Achensee und das kostenlose Bike zur Verfügung stünden.

Die 10 Tage sind schnell vergangen, am Tag der Abreise waren wir schon etwas traurig, dass es vorbei ist.

**Liebe Tennisfreunde,**  
wenn Tennis für mich im Urlaub zur Nebensache wird, dann war der Urlaub schon verdammt gut.



Fotocredit © Gerd Eder



Fotocredit © Florian Andergassen



Fotos: Gerd Eder, Homeinterior, Stefan Gimpl



## Wo Tennis auf Genuss und Spa trifft

Exklusive Tennisurlaube mit gleich vier Sandplätzen im Freien und zwei Hallenplätzen in Gummigranulat verspricht das Rieser Achensee Resort in Tirol. Nach schweißtreibenden Matches sorgen der weitläufige Spa-Bereich, u. a. mit mehreren Pools und neuer adults only SeeSpa am Biobadeteich, sowie kulinarische Highlights rund um den Tag für Regeneration und pure Entspannung.

**Wohntipp:** Die Achensee SkyLoft mit privatem Infinity-Pool.

Familie Ernst & Gabi Rieser | A-6213 Pertisau am Achensee  
Tel. +43 (0) 5243/5251 | info@hotel-rieser.com

[www.hotel-rieser.com](http://www.hotel-rieser.com)



@hotelrieser

# VOM INNTAL ZUR ADRIA

## ALPENÜBERQUERUNG IM HEISSLUFTBALLON



Bilder: alpineballooning

**Nur an wenigen Tagen im Jahr kann man die Alpen von Norden nach Süden mit einem Ballon überqueren, meist zwischen November und März. Hierfür benötigt man Nordföhn mit mindestens 100 km/h und günstige Bedingungen am Start- und Landeplatz.**

Es ist Ende November, und Andy sieht in den Wettervorhersagen eine Möglichkeit für das große Abenteuer. Kurz darauf die erlösende Nachricht: Morgen geht es los. In der Nacht träumt Andy von der Ballonfahrt und der Landung in Venedig.

Noch im Dunkeln brechen wir von Innsbruck Richtung Inntal auf. Die Höhenströmung kommt aus nordwestlicher Richtung, also landen wir wohl weiter östlich, vielleicht bei Udine oder Triest. Am Startplatz Locherboden warten vier weitere Ballonteamer. Bald beginnen die Brenner zu fauchen, und die Ballons heben sich. Punkt acht Uhr heben wir gemeinsam ab. Langsam gleiten wir über das Inntal nach Süden.

Die Flammen des Brenners züngeln lautstark, und wir gewinnen schnell an Höhe. Mit einem Transponder melden wir unsere Position. Ab 3.800 Metern atmen wir künstlichen Sauerstoff. Der Höhenmesser zeigt 5.810 Meter an, und wir fahren mit 105 km/h. Bei  $-13^{\circ}\text{C}$  fühlen wir uns nicht kalt, da wir mit dem Wind fahren und von der Sonne gewärmt werden. Die Aussicht ist überwältigend: rechts die Stubai und Öztaler Alpen, links die Zillertaler Alpen. Andy lässt den Ballon kreisen, und wir überqueren den Brennerpass. Die Fernsicht ist unglaublich, und wir erkennen viele Gipfel. Andy hat jetzt Funkkontakt mit dem Flughafen in Aviano und kündigt unsere Landung an.

Die Venezianer Alpen enden abrupt, und wir schweben über Wiesen und Felder Richtung Lignano. Andy findet einen perfekten Landeplatz. Nach fast drei Stunden und 190 Kilometern setzen wir sanft auf. Zwei Stunden später kommt unser Abholdienst. Gemeinsam verstauen wir den Korb und die Ballonhülle. Bei einem Glas venezianischem Wein erinnern wir uns dankbar an das Abenteuer.



### Infobox

Andy Nairz betreibt seit 2010 das Unternehmen alpineballooning - austria/tirol. Die „Kleine Alpenfahrt“ kostet 380 Euro pro Person, die Alpenüberquerung 1.800 Euro pro Person. Weitere Informationen gibt es auf der Webseite von Andy Nairz.

[www.alpineballooning.at](http://www.alpineballooning.at)  
[info@alpineballooning.at](mailto:info@alpineballooning.at)



# TIMO SCHWARZMEIER TENNISPODCAST



Der Timo Schwarzmeier Tennis podcast feierte vor kurzem die 200. Podcastfolge. Der Tennis podcast erfreut sich mittlerweile sehr grosser Beliebtheit im gesamten D – A – CH-Raum. Über 30.000 Downloads jeden Monat belegen diese Zahl eindrucksvoll und machen den Podcast zu einem der Top deutschsprachigen Tennis podcasts. Der Timo Schwarzmeier Tennis podcast ist für jeden ambitionierten Tennisspieler egal ob 20 oder 50 mittlerweile Pflicht.

2-mal wöchentlich, immer dienstags um 18:00 Uhr sowie freitags um 20:00 Uhr werden die neuen Podcastfolgen auf Spotify und allen weiteren gängigen Podcast Plattformen wie zum Beispiel Apple Podcasts veröffentlicht.

In den 10 bis maximal 20-minütigen Folgen spricht der Podcast Host Timo Schwarzmeier über mentale und taktische Themen sowie das Richtige Mindset für ambitionierte Tennisspieler. Wer Timo kennt, weiss, dass er im Podcast kein Blatt vor den Mund nimmt und die Dinge sehr direkt, aber ehrlich anspricht. Dies immer mit dem klaren Ziel seinen Podcast Hörern einen nachhaltigen Mehrwert für ihr Tennis bieten zu wollen.

Abonniere jetzt den Podcast Kanal vom Timo Schwarzmeier Tennis podcast und verpasse in Zukunft keine Folge mehr.



Zum Tennis podcast



## VIP TENNIS PERFORMANCE COACHING

MIT TIMO SCHWARZMEIER



**Spiel im Ernstfall dein bestes Tennis**



**Setze deine Stärken effizient ein**



**Kontrolliere deine Nervosität**



**Optimal vorbereitet in den Wettkampf**



**Triff smarte Entscheidungen im Match**

**Meine Mission: Ich bringe dein Spiel auf das nächste Level!**

**Sichere dir jetzt dein persönliches Beratungsgespräch!**



[www.timoschwarzmeier.com](http://www.timoschwarzmeier.com)

**TENNISTACTICS Timo Schwarzmeier  
Deine #1 für Taktik- und Mentaltraining**

# » EMS « ALS WINTERLÖSUNG

## PERFEKT VORBEREITET AUF DIE NEUE TENNIS-FRÜHJAHRSSAISON

Die nächste **Freiluft-Tennissaison** steht vor der Tür, und jeder ambitionierte Spieler weiß, wie wichtig eine gründliche Vorbereitung ist. Gerade in den Wintermonaten, wenn das Wetter draußen oft keine optimalen Trainingsbedingungen bietet, stellt sich die Frage: Wie bleibt man in Topform, um im Frühjahr direkt durchzustarten? Eine innovative und effiziente Lösung bietet die **VOLTBOX in Mainz** mit EMS-Personal-Training (Elektromuskelstimulation) kombiniert mit der reLounge Rückentrainingsliege. Diese Methoden sind nicht nur zeitsparend, sondern auch besonders wirkungsvoll, um Verletzungen vorzubeugen und die Leistung auf dem Platz zu maximieren.

### EMS- TRAINING: EFFEKTIV, ZEITSPAREND UND GELENKSCHONEND – PERFEKT FÜR TENNISPIELER

EMS-Training ist eine hochmoderne Methode, bei der externe Impulse gezielt eingesetzt werden, um die Muskulatur zu stimulieren. Diese Methoden sind nicht nur zeitsparend, sondern auch besonders wirkungsvoll, um Muskeln zu erhalten und stärken, sowie

Verletzungen auf dem Platz vorzubeugen. EMS-Training ist besonders gelenkschonend und sorgt in Kombination mit dynamischen Übungen für einen intensiven Muskelreiz, der mit mehreren Stunden Training vergleichbar ist. Ein weiterer Vorteil des EMS-Trainings ist seine Effizienz. Schon **20 Minuten pro Woche** reichen aus, um deutliche Erfolge zu erzielen. Diese Zeitersparnis ist gerade in den hektischen Wintermonaten ein echter Pluspunkt. **Spieler berichten von einem verbesserten Muskeltonus, einer erhöhten Schnellkraft und einer besseren Stabilität** – alles entscheidende Faktoren für den Erfolg auf dem Tennisplatz.



Bild: Jan Bausewein

### WARUM IST EMS BESONDERS INTERESSANT FÜR TENNISPIELER?

- Erhaltung der Agilität: Tennisspieler benötigen eine hohe Agilität und Reaktionsfähigkeit. EMS-Training stärkt gezielt die Core-Muskulatur, was die Stabilität und Balance auf dem Platz verbessert.
- Verletzungsprävention: Durch das gelenkschonende Training werden Überlastungen vermieden, die besonders im Tennis häufig zu Verletzungen führen können.
- Kontinuität im Winter: die Personal-Trainer der VOLTBOX motivieren, auch bei schlechtem Wetter regelmäßig zu trainieren, wodurch Tennisspieler ihre Form über den Winter halten und sogar verbessern können.



**VOLTBOX**  
ENERGIZE YOUR LIFE

Trainingsfläche

# INDIVIDUELLES, GEZIELTES RÜCKENTRAINING MIT DER RELOUNGE RÜCKENTRAININGSLIEGE



Bild: © Copyright by Kerstan & Partner Unternehmensberatung GmbH

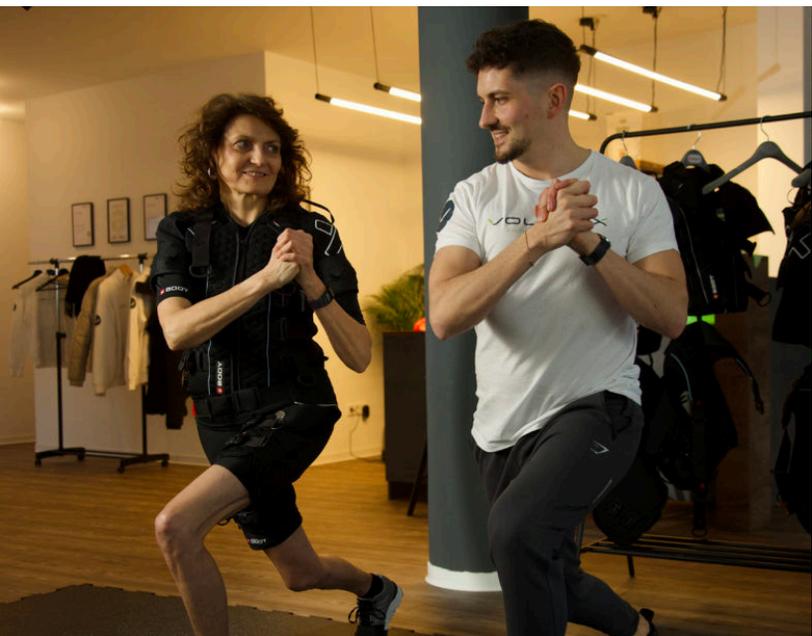
## reLounge Rückentrainingsliege

Rückentraining & Wellness

Neben der Muskelkraft spielt die Gesundheit des Rückens eine zentrale Rolle im Tennis. Hier kommt die reLounge Rückentrainingsliege ins Spiel. Dieses innovative, medizinische Gerät kombiniert vier bewährte Methoden: TENS (Transkutane Elektrische Nervenstimulation) zur akuten Schmerzlinderung, EMS zur Muskelstärkung, Wärmetherapie zur Lösung von Verspannungen und alles in Form einer Tiefenmassage. Diese Kombination wirkt nicht nur präventiv gegen Rückenschmerzen, sondern hilft auch, bestehende Beschwerden zu lindern. Eine gesunde, starke Rückenmuskulatur ist der Schlüssel zu einer stabilen Haltung und reduziert das Risiko von Verletzungen erheblich.

### WARUM IST DIE RELOUNGE RÜCKENTRAININGSLIEGE BESONDERS INTERESSANT FÜR TENNISPIELER?

- Gezielte Stärkung des Rückens: Tennisspieler, die häufig mit Rückenproblemen zu kämpfen haben, profitieren von der speziellen Kombination aus Schmerztherapie und nachhaltigem Muskelaufbau.
- Regelmäßige Individualisierung: Das reLounge-System wird in regelmäßigen Abständen auf die vorher analysierten Dysbalancen, Verspannungen und Problemen der Nutzer kalibriert, um immer die individuell besten Ergebnisse zu erzielen.
- Akut oder präventiv: Die verschiedenen reLounge Programme werden immer aufeinander aufbauend, passend zum Ziel und der Ausgangssituation gewählt. So lassen sich auch Skoliose-, Bandscheiben- und andere Wirbelsäulenprobleme hervorragend behandeln.



Bilder: Voltbox

**VOLTBOX GmbH**  
Schillerstraße 26-28  
55116 Mainz

**KONTAKT**  
06131 8855 177  
info@voltbox.de - www.voltbox.de

**ÖFFNUNGSZEITEN**  
Mo. – Fr. / 09.00 – 20.00 Uhr  
Sa. / 09.00 – 14.00 Uhr

# TRUEPLAY

## DIE DIGITALE REVOLUTION IM TENNISSPORT

**Tennis ist mehr als nur ein Sport** – es ist Leidenschaft, Präzision und der Drang, sich immer weiter zu verbessern. Doch die Suche nach passenden Spielpartnern oder Trainingsmöglichkeiten kann oft eine Herausforderung sein. Stell dir vor, du könntest jederzeit und überall Tennis spielen – egal, ob in deiner Stadt, auf Geschäftsreise oder im Urlaub. Hier kommt die kostenlose Tennis-App TRUEPLAY ins Spiel, um diese Vision Realität werden zu lassen. TRUEPLAY verbindet Tennisspieler, Trainer und Vereine miteinander, um die Tenniswelt zu revolutionieren.



### Was macht TRUEPLAY so besonders?

#### 1. Spielpartner finden leicht gemacht

Egal, ob du einen herausfordernden Gegner oder einfach nur ein paar Bälle schlagen willst – mit TRUEPLAY ist das kein Problem. Finde mit der App schnell und einfach passende Sparringspartner, die deinen Slice parieren können und dich beim nächsten Vorhand-Cross richtig fordern. So musst du nie wieder allein auf dem Platz stehen oder die Ballmaschine herausfordern.

#### 2. Automatisiertes Matchmaking

TRUEPLAY geht noch einen Schritt weiter und bietet ein automatisiertes Matchmaking. Basierend auf deinem Spielniveau und deinen Vorlieben sucht die App aktiv nach passenden Gegnern und schlägt dir Matches vor. Diese Funktion spart nicht nur Zeit, sondern sorgt auch für spannende und ausgeglichene Spiele.

#### 3. Sammle Punkte mit jedem Spiel & gewinne Preise

Mit TRUEPLAY wirst du für deine Tennisspiele belohnt! Jedes Match bringt dir Punkte, die du sammeln kannst, um exklusive Preise zu gewinnen. Ob ein neues Racket, hochwertige Tenniskleidung bis hin zu Bällen oder Griffbändern – durch unsere Zusammenarbeit mit Top-Marken wie Wilson, Asics und Tennis-Point hast du die Chance, tolle Belohnungen abzustauben. Je mehr du spielst, desto mehr Punkte sammelst du und desto größer sind deine Gewinnchancen. TRUEPLAY macht jedes Match nicht nur zu einer sportlichen Herausforderung, sondern auch zu einer Gelegenheit, tolle Preise zu gewinnen.



Bild: TRUEPLAY

*Lade TRUEPLAY jetzt herunter und spiele Tennis, wann und wo du willst.*



## 4. Mehr als nur Matches: Neue Mitglieder gewinnen und Trainingsmöglichkeiten mit TRUEPLAY

TRUEPLAY ist nicht nur für Spieler gedacht, sondern bietet auch Tennistrainern und Vereinen zahlreiche Vorteile. Trainer können ihre Angebote wie Einzelstunden, Gruppentrainings und Camps direkt über die App bewerben, sodass interessierte Spieler diese einfach finden und buchen können. Für Tennisvereine eröffnet TRUEPLAY ebenfalls neue Möglichkeiten: Sie können Schnuppertrainings, Tennistreffen oder After Work Tennis-Events gezielt über die App anbieten und so potenzielle neue Mitglieder ansprechen. Diese Veranstaltungen sind ideal, um Tennisinteressierte an den Verein heranzuführen und sie langfristig als Mitglieder zu gewinnen, bevor sie zum nächsten Club-Champion oder zumindest zum King of the Court im After-Work-Tennis werden. Mit TRUEPLAY steigern Vereine ihre Reichweite, binden die Community aktiv ein und beleben das Vereinsleben durch innovative Angebote.

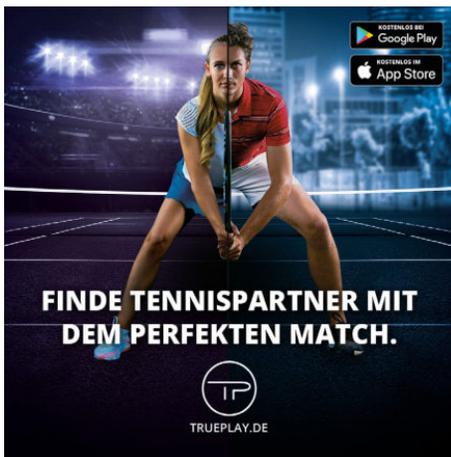


Bild: TRUEPLAY

*Erreiche neue Spieler und Mitglieder! Erstelle jetzt Tennistrainings, Schnupperkurse & Tenniscamps und mach deinen Verein oder deine Angebote in der TRUEPLAY-Community bekannt*

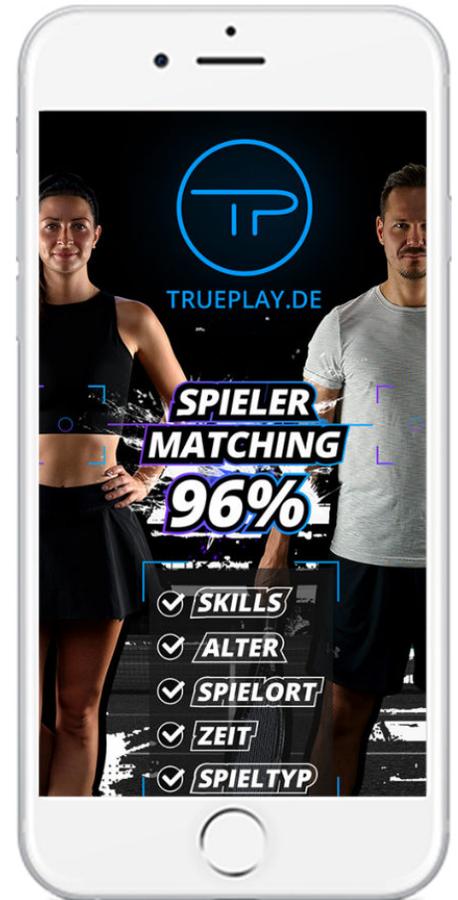


Bild: TRUEPLAY



limtech



### Frühjahrsinstandsetzung leicht gemacht....

Das Altsandmesser TM2, eine pfiffige Innovation, besticht durch ein präzises, super planes Ergebnis. Das smarte, exakte Abtragen des Altsandes gelingt durch müheloses, unkompliziertes Handling und dies in gerade einmal 45 Minuten je Court. Seine solide, unverwüstliche Konstruktion überzeugt. Hochwertiger, feuerverzinkter Stahl verspricht eine unbegrenzte Lebensdauer. Mit dem TM2 bekommen Sie ein Gerät in die Hand mit dem es Spaß macht, die Courts mit leichter Hand für das Aufsanden vorzubereiten. Mit dem Altsandmesser TM2 lässt sich auch die möglicherweise zu hoch angewachsene Sanddecke Ihrer Courts leichtthin reduzieren.

Mit dem Sandmaxx gestaltet sich das Aufsanden zu einem reinen Vergnügen. Ein durchdacht konzipiertes Rüttelsieb, entsprechend dem Prinzip eines Puderzuckersiebes, ermöglicht ein definiertes, millimetergenaues Aufsanden und dies in gerade einmal 20 Minuten je Court. Das SM2 ist super leichtgängig, absolut korrosionsbeständig, wartungsfrei und vor allem langlebig konstruiert.

**Das Altsandmesser TM2**  
**und das Aufsandgerät SM2 sind für Ihre**  
**Frühjahrsinstandsetzung fraglos ein unschlagbares Team.**



# polyfibre®



**BRANDNEU!**  
**Hol Dir den Spin!**

**Zum Shop >>>**



**SCAN ME**



## Polyfibre – aus der Forschung in die Praxis

Polyfibre entwickelte sich aus einem Forschungsprojekt der Firma Höchst, die 1993 nach neuen Materialien für den Tennissaitenmarkt suchte. Ziel war die Entwicklung neuer Saiten, die angenehmer im Handling und armschonend sein sollten. Die Spannungshärte sollte über einen längeren Zeitraum gleich bleiben, und dabei sehr gute Dämpfungseigenschaften und Touch aufweisen, ohne dass die Saiten verrutschen.

Nach ausführlichen Tests im Labor für Faserforschung, South Carolina, USA, prüfte die damalige Davis Cup Mannschaft die Saite auf Herz und Nieren. Zwei Jahre dauerten Forschungsarbeiten und Tests, bis 1995 die erste Co-Polymersaite auf den Markt kam. Die Entwicklung dieser Saite war so erfolgreich, dass die Produktion in Serie ging und als „Hightec“ unter der Marke Polyfibre auf den Markt kam.

1996 wurden Produktion und Forschung komplett nach Deutschland verlagert. Die Produktpalette von Polyfibre erweiterte und verbesserte sich fortwährend: Heute bietet Polyfibre über 50 Saiten mit Eigenschaften für jeden Spielertyp, die in 30 Ländern weltweit vertrieben werden. Polyfibre verbreitet sich weiter: Seit 2006 beliefert Polyfibre die Distributoren von Pro Kennex. 2009 konnte ein Generalimporteur für Asien verpflichtet werden.





# WELTBEKANNT

Seit über **30 JAHREN** besteht die erfolgreiche Kooperation

Über die Jahre haben die SOYSAL Brothers ein starkes Netzwerk aufgebaut, das Tausende von Schülern und Tennis-Fans vereint. Als exzellente Gastgeber kreieren sie beeindruckende Erfolgsgeschichten und begeistern mit ihrem innovativen Lehrkonzept, das in zahlreichen Presseberichten und Fernsehauftritten gewürdigt wird. Die Redaktion gibt einen exklusiven Einblick in ihre drei SOYSAL-TENNIS-Standorte.

Die Soysal-Tennis-Schulen mit den Standorten Robinson Jandia Playa, Robinson Cala Serena, Robinson Çamyuva, Fuerteventura, Mallorca und der Türkei und ihr Erfolgsmodell seit vielen, vielen Jahren. Seit über 30 Jahren sind die Soysal-Tennis-Schulen eine feste Größe im internationalen Tennis. Ihre Partnerschaft mit den Robinson-Clubs begann 1993,



Bild: SOYSAL TENNIS



Bild: SOYSAL TENNIS

# UND BELIEBT

zwischen **SOYSAL TENNIS** und **ROBINSON**

als die Soysal-Brüder nach einem Auswahlverfahren durch Jürgen Schmitz von der Robinson Zentrale ausgewählt wurden.

Diese Zusammenarbeit, die auf Djerba in Tunesien ihren Anfang nahm, hat sich zu einer Erfolgsgeschichte entwickelt, die nicht nur die Tennislandschaft geprägt hat, sondern auch zahlreiche Menschen zusammengebracht hat, die ihre Leidenschaft für diesen Sport teilen. Die Soysal-Familie, unter der Leitung von Ali Soysal, gründete ihre erste Tennisschule 1978 in Radolfzell am Bodensee.

Diese Schule bildete den Grundstein für den Erfolg, den die Söhne heute mit Stolz weiterführen. Ihre Philosophie, „Power for Emotion, Emotion and Power“, prägt den Unterricht und bringt Menschen durch Tennis zusammen.

Bild: SOYSAL TENNIS



Bild: SOYSAL TENNIS



## ROBINSON ÇAMYUVA, Türkei – Edo Soysal: Der Lehrmeister

Edo Soysal, ein erfahrener Tennislehrer, der seit 1982 tätig ist, leitet die Tennisaktivitäten im Robinson Club Çamyuva in der Türkei. Mit seiner internationalen Erfahrung und seiner Leidenschaft für den Sport schafft er eine einladende Atmosphäre für Spieler aller Niveaus.

## ROBINSON JANDIA PLAYA, Fuerteventura – Erkan Soysal und Filippo Fabbriziani: Ein starkes Team

Erkan Soysal, gemeinsam mit seinem Partner Filippo Fabbriziani, führt die Tennisschule im Robinson Jandia Playa auf Fuerteventura.

Diese Tennisschule ist mittlerweile eine der namhaftesten und bekanntesten im gesamten internationalen Tennis-Tourismus-Segment. Filippo Fabbriziani hat mit vielen Top-ATP-Spielern in seinem Verein als Sparringspartner gespielt, darunter auch mit der heutigen Nummer 1 der Weltrangliste, Jannik Sinner. Diese Erfahrung bringt er in den Unterricht und die Betreuung der Gäste ein, was die Tennisschule besonders attraktiv macht.

Die Standorte Robinson Jandia Playa und Robinson Cala Serena sind seit Jahren auch im Padelbereich etabliert. Mit neu gebauten Padelplätzen runden sie das gesamte Tennis- und Padelkonzept ab.

Filippo Fabbriziani hat sich dem Padel-Sport zu 100 % verschrieben und ist hier die treibende Kraft hinter den Padelaktivitäten der Soysal-Tennis-Schulen. Seine erweiterte Aufgabe umfasst die Verantwortung als Supervisor für die Padelanlagen auf Fuerteventura und Mallorca. Dabei übernimmt er eine führende Rolle im Unterricht, in der Betreuung von Gästen und Trainern sowie in der Sport- und Weiterbildung der Mitarbeiter im Padel-Fachbereich.



## ROBINSON CALA SERENA, Mallorca – Tony Soysal, sein Team und Max Schuster

Tony Soysal leitet die Tennisschule im Robinson Club Cala Serena auf Mallorca, unterstützt von einem engagierten Trainerteam und seit 2024 auch von Max Schuster. Gemeinsam bilden sie Trainer nach den innovativen Lehrkonzepten der Soysal-Tennisschulen aus, die Sommer wie Winter angewendet werden und zu einem der gefragtesten Tennisstandorte weltweit geführt haben.

### Ein internationales Netzwerk von Trainern

Die Soysal Brothers sind stolz auf ihr internationales Netzwerk von über 250 Trainerkollegen, die im Laufe der letzten 30 Jahre durch ihre Schulen ausgebildet wurden. Dieses Netzwerk ist das Herzstück ihres Erfolgs und ein Beweis für die nachhaltige Wirkung ihrer Lehrmethoden.

### Anerkennung und Expertise

Die Soysal Brothers sind nicht nur in der Tennis-Fachpresse, sondern auch unter Sportwissenschaftlern hoch angesehen. Sie gelten als führende Experten im Tennisbereich, sowohl national als auch international. In Redaktionen werden sie als anerkannte Fachleute gelistet, und Berichterstattungen zu ihren Methoden und Konzepten werden oft mit Quellenhinweisen auf ihre Expertise veröffentlicht. Ihre zahlreichen Fernsehauftritte und Berichterstattungen über ihre Weltrekorde sowie ihr innovatives Lehrkonzept „Tennis Ur-Instinkte made by SOYSAL BROTHERS“ haben ihren Ruf im gesamten Tennismarkt weiter gestärkt. Diese Kombination aus medialer Präsenz und bahnbrechenden Lehrmethoden hat die Soysal Brothers zu einer festen Größe im internationalen Tennis gemacht.

Gemeinsam mit den Robinson-Clubs bieten sie täglich ihr umfangreiches Know-how den Gästen an, die hohe Erwartungen an ihre Tennislehrer haben. Für viele dieser Gäste ist die Qualität der Soysal-Tennis-Schulen ein entscheidender Grund, warum sie sich für einen Aufenthalt in einem Robinson-Club entscheiden. Die enge Zusammenarbeit mit Robinson und die kontinuierliche Weiterentwicklung der Trainingsmethoden tragen maßgeblich dazu bei, dass die Soysal-Tennis-Schulen nicht nur geschätzt, sondern auch gezielt nachgefragt werden.

### Ausblick

Mit einem starken Fokus auf Tradition, modernem Training und internationaler Präsenz sind die Soysal-Tennis-Schulen bestens für die Zukunft gerüstet. Die Robinson-Clubs auf Fuerteventura, Mallorca und in der Türkei bieten ideale Bedingungen, um die Soysal-Philosophie weiterzutragen und noch mehr Menschen für den Tennissport zu begeistern. Die Kombination aus innovativen Trainingsmethoden und einem starken Netzwerk macht die Soysal-Tennis-Schulen zu einem Leuchtturm in der Welt des Tennis.

Bild: SOYSAL TENNIS



Bild: SOYSAL TENNIS

# EIN LEBEN ZWISCHEN BERUF, FAMILIE UND SPORT



Hans-Jürgen

Tennisfreunde24 Magazin im Interview mit Hans-Jürgen Rudolph, einem engagierten Tennistenthusiasten.



Andy

**Andy:** Vielen Dank, dass du dir die Zeit für dieses Interview nimmst. Du bist jetzt 63 Jahre alt und hast eine beeindruckende Geschichte im Tennis. Kannst du uns erzählen, wie du zum Tennis gekommen bist?

**Hans-Jürgen:** Sehr gerne. Zum Tennis bin ich 1984 auf eher ungewöhnliche Weise gekommen. Ich war damals bereits Mitarbeiter bei der Signal Iduna Gruppe, als ich einen Kunden, Hans Jürgen Kullmann kennenlernte. Hans Jürgen war Tennisspieler (Aktuell Deutsche Rangliste M70 Nr. 21 - 2024) und Trainer, eines Tages sprach er mich an und fragte: „Willst du nicht einmal ein paar Stunden Tennis spielen?“ Ich hatte bis dahin viele Sportarten betrieben, aber Tennis war etwas Neues für mich. So fing ich an, einmal pro Woche eine Stunde zu spielen, und das fast zehn Jahre lang.

**Andy:** Das ist interessant! Was hat dich an Tennis fasziniert, und wie ging es dann weiter?

**Hans-Jürgen:** Sport war schon immer ein wichtiger Teil meines Lebens, seit ich fünf Jahre alt bin. Ich habe Fußball, Basketball und Turnen gemacht, aber Tennis hatte eine besondere Faszination für mich. Es war damals ein elitärer und teurer Sport, meine Eltern hatten mir das nicht erlaubt, obwohl der Verein nur 300 Meter entfernt war. Die Kombination aus körperlicher Herausforderung und strategischem Denken im Tennis hat mich sofort angesprochen. Und als meine Kinder ins Spiel kamen, entstand die Idee, sie und andere Kinder der Tennisfamilien zu trainieren. Seitdem ist Tennis ein großer Teil meines Lebens, nicht nur als Spieler, sondern auch als Trainer.

**Andy:** Du bist nicht nur Spieler in der Herren 60 Hessenliga (Spvvg Dietesheim), sondern auch ehrenamtlich als Trainer im Verein tätig. Was motiviert dich dazu?







Bild: Hans-Jürgen Rudolph

**Hans-Jürgen:** Ich bin fest davon überzeugt, dass man sein Wissen und seine Erfahrungen weitergeben sollte, besonders an die nächste Generation. Es macht mir großen Spaß, die Kinder im Verein zu trainieren, insbesondere, weil ich sehen kann, wie sie sich entwickeln. Mein Motto für das Training lautet: „Lerne und übe, um das Match zu gestalten und zu gewinnen.“ Es geht nicht nur um Technik, sondern darum, das Spiel zu verstehen und mit Köpfchen zu gewinnen. Diese Philosophie möchte ich den jungen Spielern vermitteln.

**Andy:** Das klingt nach einer erfüllenden Aufgabe. Wie schaffst du es, Beruf, Familie und dein Engagement im Tennis in Einklang zu bringen?

**Hans-Jürgen:** Das ist sicherlich eine Herausforderung. Ich arbeite seit 1981 bei der Signal Iduna Gruppe und habe immer versucht, ein gesundes Gleichgewicht zwischen Beruf, Familie und Sport zu finden. Es erfordert gute Planung und vor allem Unterstützung von der Familie. Aber wenn man für etwas wirklich brennt, dann findet man auch die Zeit und Energie dafür.

**Andy:** Ein besonderes Erlebnis war sicherlich der Besuch der US Open 2012 mit deinem Sohn. Wie kam es dazu?

**Hans-Jürgen:** Ja, das war ein echtes Highlight! Mein Sohn hatte gerade sein Abitur gemacht, und es war ein Geschenk meiner Gäste zu meinem 50. Geburtstag im Jahr 2011. Wir hatten eine fantastische Zeit bei den US Open. Es war nicht nur ein sportliches Erlebnis, sondern auch eine besondere Vater-Sohn-Zeit, die uns beiden noch lange in Erinnerung bleiben wird.

**Andy:** Spielt deine Frau auch Tennis, oder hat sie andere sportliche Interessen?

**Hans-Jürgen:** Ja, natürlich! Sie ist eine aktive Damen 40/50 Spielerin. Wir spielen oft zusammen und treten auch immer gemeinsam im Mixed an, was ziemlich herausfordernd ist. Tennis ist unser gemeinsames Hobby, und wir hoffen, es noch bis ins hohe Alter zusammen ausüben zu können.

**Andy:** Abschließend, was würdest du jemandem raten, der sich gerade erst für Tennis begeistert und vielleicht überlegt, selbst als Trainer aktiv zu werden?

**Hans-Jürgen:** Ich würde sagen, gehe mit Leidenschaft und Geduld an die Sache heran. Es ist wichtig, ständig zu lernen und sich weiterzuentwickeln, sowohl als Spieler als auch als Trainer. Aber das Wichtigste ist, die Freude am Spiel zu bewahren und diese auch an andere weiterzugeben. Wenn man das schafft, kann man viel bewirken, sowohl auf als auch neben dem Platz.

**Andy:** Vielen Dank für dieses inspirierende Gespräch! Wir wünschen dir weiterhin viel Erfolg und Freude im Sport und im Leben.

**Hans-Jürgen:** Vielen Dank, es war mir eine Freude!



Bild: Hans-Jürgen Rudolph

# IHR EXPERTE

## FÜR BESTICKUNG UND TEXTILDRUCKE ALLER ART IM RAUM MAINZ & RHEINHESSEN.

Seit der Gründung im April 2013 konnten wir aufgrund der vorhandenen langen Erfahrung im Textilveredelungs- und Grafikbereich direkt durchstarten und haben uns seitdem von 50m<sup>2</sup> Ladenfläche auf nun ca. 180m<sup>2</sup> Produktionsfläche mit 100m<sup>2</sup> Lager vergrößert. Mit aktuell 25 Jahren Erfahrung in der Branche verstehen wir unser Handwerk und können Ihnen für jegliche Anfragen beratend und ausführend zur Seite stehen.



### Was wir anbieten

Unsere Kernkompetenz liegt im Bereich der Bestickung und Bedruckung von Textilien aller Art mit verschiedenen Verfahren. Aber auch die Herstellung von Bannern, Fahnen und Aufklebern können wir in allen möglichen Varianten anbieten.

Als kleines Extra produzieren wir auch Buttons in zwei Größen mit unterschiedlichen Rückseiten, je nach Einsatzzweck. Für all diese Leistungen bieten wir auch einen Grafiks-service an, um Ihre Vorhaben in optimaler Qualität umzusetzen.

### Das bin ich

Christian Bernd, Inhaber und Gründer von C7-Textildruck.

Christian Bernd, Inhaber und Gründer von C7-Textildruck. Als 1982er Jahrgang bin ich mit 16 Jahren im Bereich Textilveredelung gelandet. Auch während der Ausbildung zum Kaufmann für audiovisuelle Medien und dem BWL-Studium (VWA) bin ich dieser Branche immer treu geblieben. Als ich 2013 vor der Entscheidung stand wie es beruflich weitergehen sollte, habe ich mich dazu entschlossen mein eigenes Unternehmen zu gründen und dieses als professionellen, modern aufgestellten Betrieb zu etablieren.

Nach nun fast 10 Jahren auf eigenen Beinen freue ich mich jeden Tag über das bis jetzt erreichte und auf alles was die Zukunft bereit hält.

## C7-BOX

### Abholung / Anlieferung

Für mehr Flexibilität bieten wir mit unserem Box-System die Möglichkeit Abholungen und Anlieferungen unabhängig von unseren Öffnungszeiten durchzuführen, wie eine Paketstation.



Am Hofgut 3  
55268 Nieder-Olm  
(Gewerbepark)  
06136 - 917 55 05  
c7@c7-textildruck.de

- Textildruck
- Bestickung
- Flockdruck
- Aufkleber
- Arbeitskleidung
- Siebtransferdruck
- DTF-Transferdruck

www.c7-textildruck.de

# PREMIERE

## DER HESSISCHEN

# PADEL MEISTERSCHAFTEN:

## EIN TAG VOLLER SPANNUNG UND EMOTIONEN

Text: Daniel Klockenhoff (HTV)

Am Sonntag, den 21. Juli 2024, fand bei Padel City Wiesbaden eine Premiere statt: Auf 4 Padel-Courts wurden die ersten Hessischen Padel Meisterschaften – organisiert vom **Hessischen Tennisverband** - ausgetragen. Alle Voraussetzungen für ein erfolgreiches Wochenende waren gegeben, nur der Regen erzwang eine kurzweilige Pause auf den auch danach perfekt bespielbaren Courts, so dass eine Flucht auf die brandneuen Indoor-Courts nicht nötig war.

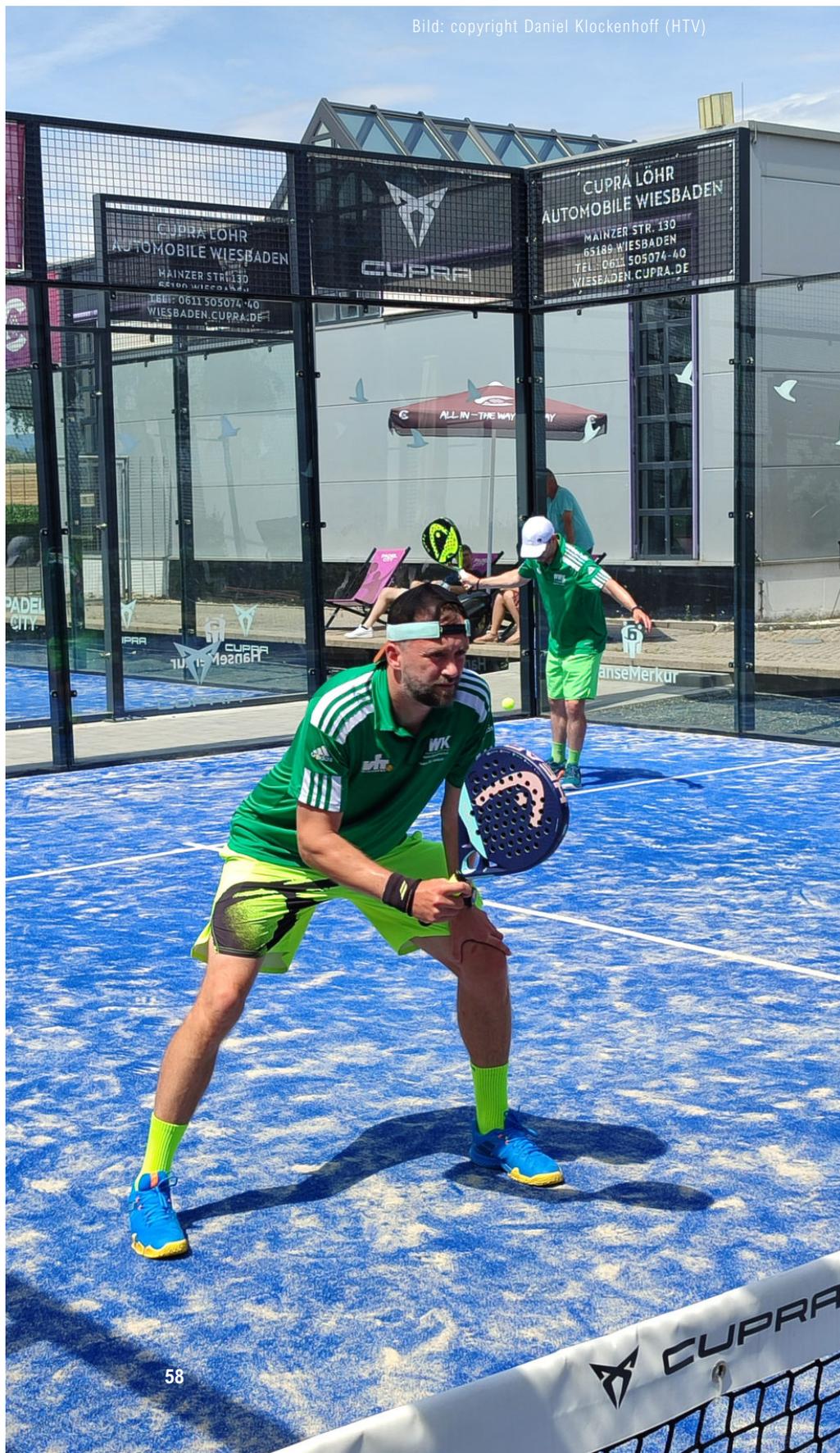
In einem diversen Teilnehmerfeld der Herren-Doppel traten sowohl erfahrene Spieler mit Ihren Bandejas und Viboras (Spezienschläger im Padel) im Gepäck, als auch Hobbyspieler aus ganz Hessen gegeneinander an. Die Teams wurden in zwei Gruppen aufgeteilt, wobei jedes Team in der Gruppenphase drei Matches bestreiten musste.

Nach intensiven und flotten Spielen standen die Halbfinalisten fest. Im Finale trafen schließlich die Teams **Ralf Sillus** und **Nicolas Bachofner** (VFR Wiesbaden) auf **Norbert Gatzka** und **Christopher Rowton** (TC am Bingert Wiesbaden / TC Diedenbergen) aufeinander. In einem packenden aber eindeutigen Match setzten sich Sillus und Bachofner mit 6:3, 6:0 durch und sicherten sich damit den ersten Platz und den Titel samt Trophäe des **Hessischen Meisters im Padel**. Beim kleinen Finale um Platz 3 gingen Yven Kaus und Nils Gäbel (TC Diedenbergen) sich gegen Tom Gieshold und Jan Luca Dippe (TC GW Elz) mit 6:2,6:0 als Sieger hervor.

Die Siegerehrung war der krönende Abschluss eines Tages voller sportlicher Leistungen, Emotionen und schnellen Matches. Die Gewinner nahmen stolz ihre **Trophäen** und **Sachpreise** entgegen.

**Kleiner Wermutstropfen:** Es kam keine Konkurrenz mit Damen-Beteiligung zusammen. **Fazit:** Die 1. Hessischen Padel Meisterschaften haben gezeigt, wie viel Potenzial der Padel Sport in Hessen hat und wie viel Begeisterung dieser Sport wecken kann. Wir freuen uns schon jetzt auf die Fortsetzung im nächsten Jahr!

Bild: copyright Daniel Klockenhoff (HTV)





# NACHHALTIGKEIT BEIM PADEL COURT BAU

**Das Thema Nachhaltigkeit wird auch im Padel Court Bau immer präsenter. Die Themen Materialeinsatz, Produktion und Logistik sind hier ausschlaggebend.**

Klassisch werden im Padel Court Bau die Materialien Stahl, Glas und Kunstrasen eingesetzt. Die Rohmaterialien kaufen alle Hersteller von ihren Zulieferern und verarbeiten diese weiter. Der genutzte Kunstrasen wird bei allen Herstellern mit Quarzsand verfüllt. Nach einer Nutzungsdauer von 5–6 Jahren, je nach Auslastung, kann dieser ziemlich einfach entsorgt werden. Als Beleuchtung kommen moderne LED-Leuchtmittel zum Einsatz.

Beispielhaft für die Branche wollen wir den Produzenten AFP Courts genauer betrachten – AFP Courts stellt seit über 17 Jahren Padel Courts her. Seit mehr als 10 Jahren sind sie Lizenznehmer adidas Padel weltweit.

2023 zogen sie in das neue, ca. 6000 m<sup>2</sup> große Hauptquartier vor den Toren Barcelonas. Durch diesen Schritt wurden Transporte zwischen den einzelnen Produktionsstufen reduziert. Im Hauptquartier befinden sich neben der Organisation auch die automatisierte Lackierstraße, die Planung und Entwicklung, das Lager und die komplette Logistik. Lediglich das computergesteuerte Verschweißen der Grundelemente befindet sich noch am alten Standort. So wurden aus 5 Produktionsstätten, die alle mit Transporten verbunden wurden, 2 Standorte. Nicht nur bei der allgemeinen Organisation der Abläufe wurde das Thema Nachhaltigkeit aufgegriffen, sondern auch beim Aufbau der Courts.

Durch den Aufbau als Stützensystem wird generell weniger Material benötigt. Trotzdem wird eine hohe Windlast erreicht. Durch das **IFS® Insert-Fixation-System** benötigt das Material weniger Platz. Die Füße und Stützen des Courts werden separat verpackt, so dass mehr Courts auf einen LKW geladen werden können. Auch wird bei der Verpackung darauf geachtet, dass möglichst wenig Plastikmüll anfällt. Kleinteile, Füße etc. werden in wiederverwendbare Paletten mit Klapprahmen verpackt.

Folglich ermöglicht das System die Montage der Stützen in kürzerer Zeit, so dass die Montagekosten um 80 % gesenkt werden.

## ABER AFP COURTS GEHT SOGAR NOCH WEITER:

Als einziger Hersteller bieten sie einen Aluminium-Court an. Dieser besteht aus 80 % recyceltem Aluminium. Nach der Nutzung können alle Stützen und Gitter komplett recycelt werden. Auf Grund seiner Materialeigenschaften kann man beim Aluminiumcourt auf zusätzlichen Rostschutz verzichten. Auch sind sehr hohe Windlasten – bis 230 km/h – möglich. Für den Aluminiumcourt gibt es dann sogar noch 15 Jahre Garantie auf Stützen und Gitter.







# THE COURT MAKES THE SPORT

PROFITIERE VON DEUTSCHLANDS FÜHRENDEM PADELPLATZ-BAUER

## **EXPERTISE & ERFAHRUNG**

*Über 80 in Deutschland, Österreich und  
der Schweiz gebaute Courts*

## **ALLES AUS EINER HAND**

*Beratung, Planung und Aufbau*



**ERFAHRE MEHR  
ÜBER UNS**

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



# suppor



**KAI HEINICKE  
TENNIS ACADEMY**

**Mobil: 0176 72636020**

Instagram: @kaiheinicketennisacademy

[www.djk-tms.de](http://www.djk-tms.de)

**BA sport  
bonewitz**

Running / Walking / Teamsport

**Tel.: 06131 6007099**

[www.sport-bonewitz.de](http://www.sport-bonewitz.de)



Reifen & Felgen

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

Boelckestr.74

55252 Mainz-Kastel

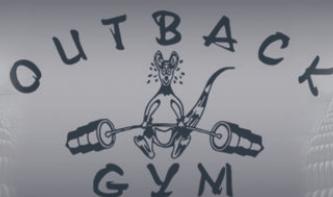
Tel: 06134 - 1477 oder 4422 Fax: 06134 - 24483



**Tel.: 0178-7042503**

[www.hausmeisterservice-bb.de](http://www.hausmeisterservice-bb.de)

FITNESS • FIRMEN-FITNESS • PERSONAL-TRAINING  
COACHING • ERNÄHRUNGSPLANUNG • KRAFTTRAINING



**Telefon: +49 6131 687180**

Hauptstrasse 17-19 | 55120 Mainz  
[sportstudio@outback-gym.de](mailto:sportstudio@outback-gym.de)



*„Noch nicht  
auf den  
Hund  
gekommen.“*

[www.mopszucht-zum-smaragdwald.de](http://www.mopszucht-zum-smaragdwald.de)

# ted by



**HAJUMA**  
WIESBADEN



*Shisha - Café - Bar*  
015774994781

**AktivREIN**  
Gebäudeservice

Tel.: 0611-504 99 47

info@aktivrein-gs.de

www.aktivrein-gs.de

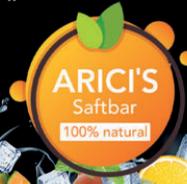


**Bulvar**  
Gastronomie - Imbissbedarf

Tel.: 06136 - 99 56 58

Bulvar Gastro | Am Pfaffenstein 3 55270 Klein-Winternheim

*Frisch gepresste Säfte*  
Top Saft Bar mit vielseitiger Speisekarte  
WRAP, Menüs und Salat Bowl  
Tel.: 0162 - 2004930



Bahnhofplatz 1, 1. OG,  
55116 Mainz

Catering-Service  
Party, Firmenevents



Ihr Partner in  
Sachen  
Führerschein

Mobil 0172 - 6 12 45 57



**Fahrschule**  
**Grünwald**  
Inh. Jürgen Kruft  
Mainz 22 1111

**Fahrschule Grünwald**  
Bahnhofstraße 4 - 55116 Mainz

Tel.: 06131 - 22 11 11  
Fax: 06131 - 21 33 506

E-Mail: fahrschule\_gruenewald@web.de  
Internet: www.fahrschule-gruenewald-mainz.de



#### Impressum:

#### Herausgeber:

tennisfreunde24.de | Andreas Köhler  
Konstantinweg 1 - 55126 Mainz

#### Redaktion

Andreas Köhler  
redaktion@tennisfreunde24.de

#### Vertriebsleitung / Verkauf

Andreas Köhler  
mobil: 0152 - 345 073 74 - email: koehler-media@gmx.de

#### Satz, Layout & Gestaltung

Andreas Köhler  
mobil: 0152 - 345 073 74 - email: koehler-media@gmx.de

#### Bildquelle:

Axel Ruske, ecer-court, Soysal Tennis, Inge Stegnjajic, Marc Ruske, Detlef Gottwald, BMW Group, Valeria Witters u.a  
Adobe Stock, Freepik, Pixabay und eigenes Archiv

#### TONY & ERKAN SOYSAL

#### GELISTET ALS EXPERTEN FÜR UNSER MAGAZIN

Dank ihrer nachhaltigen Kooperation und ihrem internationalen Netzwerk konnte unsere Redaktion bereits viele interessante neue Vorhaben, Interviews und Berichterstattungen für unsere Leser generieren

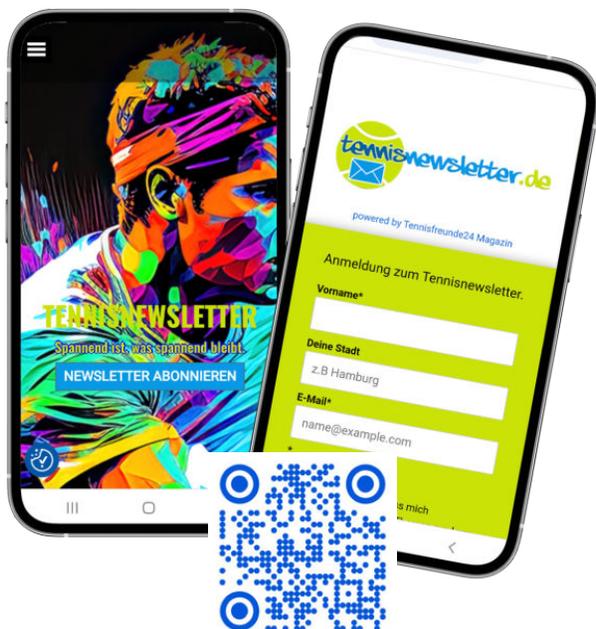
Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für unverlangt eingesandte Texte, Fotos, und Aktualität der bereitgestellten Informationen, sowie für Fehler redaktioneller und technischer Art.

#### Copyright:

Die Übernahme oder Vervielfältigung der Anzeigen in dieser Broschüre ist nicht gestattet.

Eine Haftung für die Richtigkeit der Veröffentlichungen kann trotz sorgfältiger Prüfung durch die Redaktion und Herausgeber nicht übernommen werden.

Für Druckfehler und Inhalte übernimmt der Herausgeber keine Haftung. Für unverlangt eingesandte Texte kann keine Haftung übernommen werden.



**NEWSLETTER ABONNIEREN**



# Turniere 2025

**Unser Verein führt auch 2025 wieder zahlreiche Turniere in allen Altersklassen durch.**

Wir bieten kompetente Turnierleitung, hervorragende Plätze und ein sehr gutes Restaurant.

Wer schon mal in **Groß-Gerau** gespielt hat, kommt sicher gerne wieder! Anmeldungen wie immer über **MyBigPoint!**

**Außerdem gibt es in Groß-Gerau das Tenniscenter an der Dornberger Pforte.**

Tennis  
center  
an der Dornberger Pforte



Buchungen in der Wintersaison vom 1.10.–30.4. jeweils über bookandplay. Dazu ist dort eine einmalige Anmeldung erforderlich.

Freie Stunden können über die Website <https://tenniscenter-gross-gerau.de/online-buchung/index.html> gefunden werden.

Auf Platz 2 der Halle steht das **WING-FIELD-System** zur kostenlosen Nutzung zur Verfügung.

**Tennis Club Rot-Weiß e.V. Groß-Gerau**  
[www.tc-gross-gerau.de](http://www.tc-gross-gerau.de)

# HOLE DIR DEIN ABO, ALS E-PAPER ODER PRINTMAGAZIN



[WWW.ABO-TENNIS-EPAPER-KIOSK.DE](http://WWW.ABO-TENNIS-EPAPER-KIOSK.DE)



NEU

# GRIP SPIDER



+ **KONTROLLE**

+ **SPIN**

+ **HALTBARKEIT**



AB SOFORT  
IM SHOP!



Mit der giftgrünen **GRIP SPIDER** hast du deinen Gegner fest im Griff! Die neue Polyfibre-Saite verfügt über eine hervorragende Spannungsstabilität, sorgt für eine hohe Ballkontrolle und ordentlich Spin.

MADE IN GERMANY  
[www.polyfibre.com](http://www.polyfibre.com)



**polyfibre**<sup>®</sup>  
CREATING WINNERS