

TSG-TENNISJOURNAL

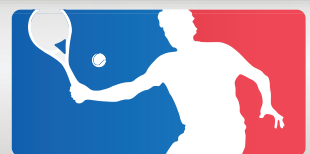


Förderverein

TSG 78
Heidelberg
Tennis e.V.



Brox
Blechnerei · Installation



Tennis-Academy
Rainer Becker

KOPIEREN. DRUCKEN. ZAUBERN.

www.baier.de

Werbetechnik

LKW-Planen Offsetdruck

Datenkompetenz

Fahrzeugbeklebung

XXL-Banner Grafikabteilung

Digitaldruck

CAD Plot- und Scanservice

Buchbinderei **Copy-Shop**

Web-to-Print Lösungen

Größter Digitaldruckdienstleister in
der Metropolregion Rhein-Neckar



BAIER
DigitalDruck

Tullastraße 17
69126 Heidelberg
Tel. 06221 4577-0
info@baier.de



Impressum	1
Editorial/ Grusswort	2
Förderverein Tennis e.V.	4
Sponsoren	4
Clubleben	6
Tennis-Academy	8
Tennisreise Gardasee	10
Jugend	12
Damen 1	16
Mannschaften	18
Mitglieder im Blickpunkt	29
Wissenswertes	30

Jahresausgabe

Herausgeber:

Förderverein Tennis e.V.

Erscheinungsdatum:

Mai 2020

Gestaltung & Redaktion (red.):

Tina Häfner,
tinahaefner@gmx.de

Layout & Druck:

Baier Digitaldruck GmbH

Wir ♥ Sport

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

WWW.NIEBEL-SPORT.DE

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

TENNIS-SERVICE

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

Griffbandwechsel oder Vergrößerung bieten wir ebenfalls an.



Liebe Mitglieder,
liebe Leserinnen,
liebe Leser,

Sie halten die 13. Ausgabe des TSG-Tennisjournals in der Hand. Ob diese „13“ für uns eher Glück oder Unglück bedeuten wird, wird sich im Jahr 2020 noch herausstellen.

Wir verfassen die Texte in den Tagen, in denen uns das „Corona-Virus“ in Atem hält. Lange habe ich überlegt, ob es in unserem Tennisjournal überhaupt eine Rolle spielen sollte. Jedoch hat es Auswirkungen auf einige unserer Inhalte: So werden wir u.a. keinen Jahreskalender veröffentlichen, da unklar ist, welche der Termine überhaupt planmäßig stattfinden werden und die Berichte über die Winterhallenrunde der teilnehmenden Mannschaften sind betroffen, da vor den letzten Spieltagen die Punktspie-

le aller Altersklassen mit sofortiger Wirkung als beendet erklärt wurden u.v.m.! Sie werden es lesen und immer wieder wahrnehmen, sodass ich an dieser Stelle COVID-19 nicht unerwähnt lassen konnte. Welche Auswirkungen das Virus sonst noch auf unseren Spielbetrieb haben wird, ist zum Zeitpunkt des Redaktionsschlusses Abgabe unklar – ich wünsche uns allen das Beste und Gesundheit.

Und doch haben wir es auch in diesem Jahr geschafft, unser TSG-Tennisjournal mit Leben zu füllen. Wir freuen uns in dieser Ausgabe über die schönen Momente, die wir 2019 auf dem Tennisplatz verbringen durften, und den positiven Aussichten, die wir uns in 2020 erhoffen.

Wir freuen uns über den interessanten Bericht „Wenn das Gehirn mitspielt“, den wir in Abstimmung mit der Tenniszeitung „tennisSport“ und dem Autor Herrn Prof. Dr. Stefan Voll veröffentlichen dürfen.

Einen großen Dank sprechen wir allen Spendern und Inserenten aus!! Gerade in dieser Zeit sind Ihre Zusagen und

die Unterstützung im höchsten Maße anzurechnen und wir bitten alle Mitglieder, Leserinnen und Leser die Partner bei Ihren Einkäufen zu berücksichtigen. Sprechen Sie ruhig Ihre Verbundenheit zur TSG-Tennisabteilung aus. Der Werbepartner wird es Ihnen mindestens mit einem Lächeln danken!

Dies führt mich zum letzten Punkt: Lassen Sie uns das „Hände schütteln“ oder „abklatschen“ durch einen gegenseitigen Gruß des Lächelns ersetzen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen alles Gute, Gesundheit und sende ein herzliches Lächeln. Und nun viel Spaß mit dem TSG-Tennisjournal. Schön, dass Sie es lesen!

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



ROSEN- APOTHEKE

seit 1914 - Vertrauen verbindet.



Unsere Leistungen auf einen Blick:





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

ROSEN-APOTHEKE

Apotheker Stefan Keidel e.K.

Dossheimer Landstr. 8 Telefon: 062 21 / 48 08 00
An der Tiefburg Telefax: 062 21 / 41 00 51
69121 Heidelberg info@rosenapotheke-heidelberg.de

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

www.rosenapotheke-heidelberg.de




Besuchen Sie uns auch auf Facebook








Liebe Mitglieder
und Tennisfreunde,

Es ist in neuerer Zeit noch nicht so lange her, dass der Tennissport mit den großartigen Erfolgen deutscher Tennisspielerinnen und -spieler ein Fieber der Begeisterung auslöste bzw. auslöst. Bereits über 70 Jahre zuvor, nämlich 1947, erfasste auch die TSG 78 die Begeisterung für diesen Sport und die Tennisabteilung der TSG 78 wurde gegründet. Damit begann das Tennisspielen in der TSG 78 auf einer der schönsten Anlagen der Umgebung. Eine Schar Tennisbegeisterter hatte sich aufgemacht, diese in einem großen Kraftakt zu schaffen. Über die Jahre lockte dies ständig neue Mitglieder an, ein weiterer Ausbau, der Erhalt, ein reger Spielbetrieb und die liebevolle Bewirt-

schaffung gelangen durch den gemeinsamen, tatkräftigen Einsatz, danke an alle! Heute bietet die weitläufige, gepflegte Anlage neun gut einsehbare Plätze und ein schönes Tennisheim mit überdachtem Terrassenbereich. Tennisspielen bei uns im Verein ist attraktiv, es bietet Sport, Gemeinschaft und Zusammenhalt, die Nähe zur Natur fördert zudem Geselligkeit und Erholung.

Wie immer wurden im letzten Jahr wieder einige Erneuerungen umgesetzt sein, welche die Anlage noch weiter aufgewertet haben. Durch die stetige Weiterentwicklung werden beste Voraussetzungen für spannende Wettkämpfe oder ein entspanntes Tennisspiel geschaffen.

Wieder einmal finden während der Saison zahlreiche Veranstaltungen auf unserer Anlage statt, gerne können Sie sich auf der Homepage der TSG 78 darüber informieren. Insbesondere zu unserem diesjährigem Sommerfest am 20.09.2020 möchte ich alle unsere

Mitglieder, Freunde des Vereins, sowie Gäste recht herzlich einladen. Ich freue mich auf ein ereignisreiches und erfolgreiches Jahr 2020 und darauf, Sie auf unserer wunderschönen Anlage begrüßen zu dürfen. Und wer weiß, vielleicht entdeckt der eine oder andere etwas von Steffi Graf, Boris Becker, Angelique Kerber, Alexander Zverev und Co. ja auch in sich?

Mit besten sportlichen Grüßen

Ihr Christoph G. Rapp
1.Vorsitzender
TSG 78 Heidelberg



riegler

BACKT SEIT 1765

NaturLaib®
das echte Urkornbrot

Ein urkräftiges Vollkornbrot.
Wild, aromatisch, charakterstark.

100%
Urkorn
100%
Vollkorn

500g € 3,50

Aus Dinkel, Emmer, Einkorn, Waldstaudenroggen & Khorasanweizen.



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

Der Förderverein ist als gemeinnütziger Verein anerkannt und in das Vereinsregister eingetragen. Er hat sich folgende Arbeitsschwerpunkte gesetzt:

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

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

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

Spendenkonto:

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

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

Table listing sponsors and partners with page numbers. Includes entries like APR Reiseservice GmbH (11), Heidelberg College (15), Bäckerei Riegler GmbH (3), Heidelberger Volksbank e.G. (U4), etc.

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

ALLEKOTTE
GLAS-UND GEBÄUDEREINIGUNG



Ralf Allekotte GmbH
Kriegsstraße 9
69121 Heidelberg

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

SVEN
ausgewählte
WEINE

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

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

Sport & Sehen:
Mit uns sehen Sie Ihren Sport ganz entspannt!

Informieren Sie sich jetzt bei uns im Geschäft mitten in Heidelberg.

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

Wer entspannt sieht, ist auch auf dem Court erfolgreicher!

Optik Dieterich
Friedrich-Ebert-Platz 1 · 69117 Heidelberg
0 62 21 / 97 23 - 0 · www.optik-dieterich.de

Volker Dieterich
Augenoptiker-
meister



Traditionell haben wir die Saison mit dem „Absackerturnier“ am 22.09.2019 offiziell beendet. Wir könnten an dieser Stelle unser Bedauern über die fehlenden Spieler/innen zum Ausdruck bringen, aber wir freuen uns lieber über die, die anwesend waren. Mit der Sonne am Himmel und Freude im Herzen starteten die Duelle um die gelbe Filzkugel. Der nach jeder gewonnenen Runde verzehrte Absacker – mit und ohne Alkohol – wurde durch einen selbstgebackenen Kuchen versüßt. Die gesellige Runde schwelgte in den Erinnerungen an das erlebte und sieht der Saison 2020 mit Freude entgegen.

Das nächste „Absackerturnier“ findet am 10. Oktober um 14.00 Uhr statt. Bitte vormerken! Und wie immer wird es zwar das letzte Event in der Sommersaison sein, aber die Plätze werden noch länger zur Verfügung stehen. (red.)



25
Jahre



Unser Service für Sie:

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

Ajaz Baig

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

Telefon: 0 62 24 / 14 50 83
Telefax: 0 62 24 / 80 93 05
Mobil: 01 76 / 70 94 91 79

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



Zum ersten Mal haben wir ein neues Event angeboten und ein „Fun-Doppelturnier“ in den Kategorien Damen und Herren ausgerichtet. Die zwei Wettbewerbe wurden an einem gemeinsamen Tag, den 08.09.2019, ausgetragen. Bei den Damen standen sich Ulrike/Giselle, Alexandra/Juliane und Petra/Tina gegenüber. Bei den Herren Marc/Peter und Hermann/Volker. Die jeweiligen Siegerpaare genossen den Triumph in aller Stille und möchten nicht genannt werden.

Wer an der Teilnahme Interesse hat, kann sich den Termin bereits vormerken: 26.09.2020, um 14.00 Uhr. Die Teilnehmerzahl ist auf max. 8 Paare pro Kategorien begrenzt. Im besten Fall melden sich die Doppelpaare gemeinsam an – bei Einzelinteresse vermitteln wir gerne die Spielpartnerin/den Spielpartner.

Modus: Es wird ein Satz bis 6 gespielt. Beim Spielstand von 6:6 entscheidet der Tie-Break. Die Gewinner erreichen die nächste Spielrunde. Die Verlierer nehmen an der Nebenrunde teil. Somit werden alle Doppelpaare planmäßig mindestens 2 Matches spielen. Sollten keine 8 Meldungen vorliegen, wird nach Absprache ein anderer Spielmodus festgelegt.

Die Anmeldung erfolgt bei Tina Häfner über einen Aushang, der mit entsprechender Vorlaufzeit aushängen wird, oder per Mail an „tinahaefner@gmx.de“. (red.)

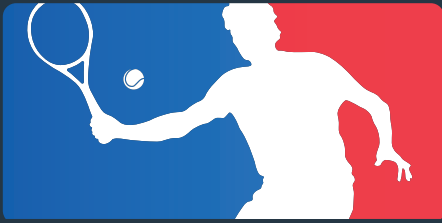


DAVOSA
SWISS

seit 1945

Carl Zowe
Heidelberg

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



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

HOME

ACADEMY

RAINER BECKER

KURSANGEBOTE

RAINER BECKER

DO WHAT YOU LOVE

Dein erster Ansprechpartner in Sachen Tennis...

www.rainerbecker-tennis.de

Tel. +49 160 96406612

Mail info@rainerbecker-tennis.de

FERIENCAMPS

REISEN

PRESSE

KONTAKT





Einen wunderschönen Tag auch hier auf der Anlage verbringen. Raus aus dem Zimmer - Tennisspielen mit Blick auf den Monte Baldo – Absacker an der Poolbar und der Sprung ins Wasser lassen den Tag wie im Flug vergehen, sodass dem ganzen nur noch die kulinarische Verwöhnung beim Abendessen die Krone aufsetzen kann.

Das Foto zeigt die Gruppe am ersten Abend beim Sektempfang auf dem Steg. Nach der herzlichen Begrüßung des Reiseleiters, Rainer Becker, wurde die Gruppeneinteilung und die Trainingspläne ausgegeben. Mit Motivation und Leidenschaft wird dann eine Woche auf und neben dem Tennisplatz, sowohl vom Trainerteam als auch von den Spielern, alles abverlangt: Auf dem Tennisplatz die Optimierung der Bewegungsabläufe, Übungen zur Verbesserung der Taktik und der Kampf um Punkte in jeglichen Spielformen. Neben dem Tennisplatz die entsprechenden Fanlager oder gar die



Spieler/innen selbst, die nochmals den ein oder andere Schlag revue passieren lassen.

Alles in allem ein Woche für Familien, Paare oder Singles die ihre wertvollen Urlaubstage in einer Kombi aus Sport und Vergnügen investieren wollen. Denn eins ist klar: Der Shoppingtag – der Ausflug in die Nachbardörfer – Eis essen an der Burg und vieles mehr dürfen und werden nie fehlen. (red.)





Seit 1965!



KRAUS
IMMOBILIEN GMBH
KRAUSGRUPPE












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

– wir sind Ihr zuverlässiger und professioneller Partner in Immobilienfragen!

www.kraus-heidelberg.de

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



APR Reiseservice
GmbH

- Ihr Tennisreisen-Spezialist -

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



**Kosmetik Becker
Inh. Tamara Thiele**

www.beckerkosmetik.de
69121 Heidelberg
Kapellenweg 2
Tel24801

Tränensäcke und Schlupflider adè!

Faltenreduzierung und Augenlidstraffung ohne chirurgischen Eingriff mit dem Plasma Pen.
Kleiner Eingriff mit großer Wirkung. Informieren Sie sich über die Möglichkeiten der neuesten Plasmatechnologie bei uns.

Ihre Kosmetik Team

PAYOT
PARIS

**GERTRAUD
GRUBER**
KOSMETIK KULTUR

Dr. med. Christine
SCHRAMMEK
Kosmetik

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





1. TSG Jugend-Challengerturnier:

Wir trafen uns bei Kaiserwetter am 14.09.2019 in der Nachmittagszeit. Viele Eltern brachten Getränke und Kuchen mit (vielen Dank noch einmal an dieser Stelle an alle Beteiligten !!!) und nach einer ersten Stärkung führten Tina Häfner und Rainer Becker durch das Tiebreak-Turnier. Während der Pausen hatten die Kinder Gelegenheit, an einem Tennisquiz teilzunehmen. Bei der späteren Verlosung gewann Mischa Huber hier Bronze, Mika Kimmelman Silber und Rana Kocer Gold (Preise: Süßes und Trainerstunde mit mir, die leider dieses Jahr dem Wetter zum Opfer fiel, aber kommendes Frühjahr zur Saison-eröffnung nachgeholt wird). Nach und nach trudelten gegen Abend hin die Eltern ein und Grillmeister Hermann Häfner machte sich ans Werk. Bei weiterhin herrlichem Wetter grillten wir bis spät in den Abend hinein und beschloßen so das Fest.



Foto v.l.n.r.: Grillmeister Hermann Häfner und Jugendwart Robert Bollen

Das ganze Event hat uns (Kindern, Eltern und dem Vorstandsteam) so viel Spaß gemacht, dass wir uns gerne bereit erklären, es in den TSG-Jahreskalender aufzunehmen. Es wird planmäßig immer am ersten September-Wochenende nach Ablauf der ersten Schulwoche nach den Sommerferien stattfinden.

Jugendwart Robert Bollen



Blumen Gudrun Huber

Harmonie in Blüten

Brückenstrasse 39

69120 Heidelberg

Tel. 06221-409637

Web www.blumenhuber.de

Öffnungszeiten:

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



thatsgelato.de



THAT'S GELATO

EISMANUFAKTUR
HEIDELBERG

Emozione Italiana

GELATO | CAFFE | SHAKES | WAFFEL | SNACKS

Du findest uns 4mal in Heidelberg

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

Unser Versprechen
an Dich





U14 weiblich

In der Sommersaison 2019 haben unsere Mädchen in einer Gruppe mit insgesamt 6 Mannschaften den 2. Tabellenplatz erkämpft. Mit einer Bilanz von 3 Siegen, 1 Unentschieden (Sieg nach Sätzen) und 1 Niederlage haben die Spielerinnen eine tolle Saison gespielt und werden auch 2020 wieder bei den U14 aufschlagen. Mit zwei Neuzugängen wird die Mannschaft tatkräftig unterstützt und mit Sicherheit wieder viel Spaß und Erfolg auf dem Tennisplatz haben. (red.)

U14/U15/U16 männlich

Nachdem die Mannschaft U14 in der Winterhallenrunde 2018/2019 alle Spiele für sich entscheiden konnten, war es spannend, ob das Team auch im Sommer 2019 an die Leistung anknüpfen kann. In der 1. Bezirksklasse kamen 5 Gruppen zustande. In unserer Gruppe trafen 6 Mannschaften aufeinander. Mit 22 von möglichen 30 gewonnenen Matches freuten wir uns erneut über den 1. Platz am Saisonende! Die Meldung für die Winterhallenrunde erfolgte sowohl in

der nächst höheren Altersklasse U15 und einer höheren Spielklasse (2. Bezirksliga). Die sportliche Herausforderung wurde mit Kampfgeist und hoher Motivation angenommen, wenn auch die Tabellenführung nicht erzielt werden konnte. Aufgrund der Altersstrukturen haben wir das Team in der Sommersaison 2020 bei den Junioren in der Altersklasse U16 gemeldet. In der Gruppe warten Duelle u. a. von Mannschaften aus Schriesheim, Hockenheim und Leimen auf die Spieler. (red.)

U18 weiblich

In der Wintersaison 2019/2020 haben wir eine Juniorinnen-Mannschaft in der Altersklasse U18 gemeldet. Die Gruppe setzte sich aus 5 Mannschaften zusammen: 1.TC RW Wiesloch, Eppelheimer TC, TC Ketsch, TSG TC Neckargemünd/TC BW 1929 Eberbach und wir. Mit einer fantastischen Bilanz und Tabellenplatz 1 vor dem letzten, wegen Corona-Virus abgesagten Spieltag, beendeten die Spielerinnen die Winterhallenrunde und freuen sich auf Ihren Spieleinsatz in der Sommersaison bei der 2. Damenmannschaft.

Das Foto zeigt die Spielerinnen am 16.02.2020 – an diesem Spieltag hatten sie gegen den TC Ketsch 6:0 gewonnen! (red.)



Foto v.l.n.r.: Mannschaftsführerin Nadege Paxion, Anny Chandler, Roxane Peterhans, Floris Schneyinck

elektro wernz

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

info@elektro-wernz.com

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

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



Mannschaft	Spielklasse	Mannschaftsführer/in
Damen 1	Badenliga	Tina Häfner
Damen 2	1. Kreisliga	Nadege Paxion
Damen 30/1	2. Bezirksliga	Susanne Wildermuth
Damen 30/2	1. Bezirksklasse	Jeanette Grimm
Damen 40/1	1. Bezirksklasse	Elke Fuchs
Damen 40/2	2. Bezirksklasse	Maria Frankhauser
Damen 50	2. Bezirksliga	Sonja Schneyinck
Herren 1	2. Bezirksliga	Moritz Frister
Herren 2	1. Bezirksklasse	Sebastian Wilkesmann
Herren 30	1. Bezirksliga	Robert Grajcarek
Herren 40	2. Bezirksliga	Robert Bollen
Herren 50	2. Bezirksliga	Roland Albrecht
Herren 70	2. Bezirksliga	Hermann Häfner
Juniorinnen U14	2. Bezirksliga	Marie Bollen
Junioren U16	1. Bezirksklasse	Diego Kiefer



Externat • Ganztagschule • Internat

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

! Sprachenfolge

Englisch ab Klasse 5 - Französisch oder Latein ab Klasse 6

! Profile

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

Sprachliches Profil: Spanisch

Sportprofil: Sport zusätzlich als Hauptfach mit Theorie

Kunstprofil: Kunst zusätzlich als Hauptfach mit Theorie

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

! Günstige Klassengrößen

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

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

06221/436217 o. 407719

06221/410599

! Oberstufensystem

2-std. Fächer:

alle Fächer im Angebot

4-std. Fächer:

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

! Über 125 Jahre Erfahrung

in Bildung und Erziehung junger Menschen

! Besonderheiten

höhere Erfolgsquoten, nette persönliche Atmosphäre,
guter Unterricht durch engagiertes Kollegium, Ganztagesangebot;
in Kl. 5 und 6: Werken; Naturphänomene und
verstärkter Sportunterricht;

in Kl. 5: Computereinführung (ITG) und Soziales Lernen (SL);

ab Kl. 6: 2. Fremdsprache und Geschichte;

ab Kl. 8 das Hauptfach Naturwissenschaft und Technik (NTW) bzw.

Kunst oder Sport; Spanisch;

persönliche Atmosphäre und individuelle Betreuung;

zusätzlich zu den Halbjahres- und Jahreszeugnissen

2 Zwischeninformationen; Quereinstieg; Sozialpraktikum in Kl. 10;

Bogy; beaufsichtigte Hausaufgabenbetreuung;

großes AG-Angebot, Skilandheim; Austausch mit Frankreich;

Englandfahrt; Stufenfahrten; eigene Küche

! Wechsel aufs Gymnasium

persönliche Beratung zum Übergang durch die Direktion

Voranmeldungen für Kl. 5 im Schuljahr 2020/21 ab September 2020



heidelberg-college@t-online



heidelberg-college.de



Die Saison 2019 hatte so manche Überraschung für uns vorgesehen: Zunächst startete die Liga am Samstag, den 29.06. – wir waren gleich zu Beginn spielfrei. Vorteil? Nachteil? Die Meinungen waren zweigeteilt. Auf jeden Fall wollten wir den 29.06. nicht „unbespielt“ lassen und vereinbarten ein Freundschaftsspiel gegen unsere 1. Herrenmannschaft. Was im Übrigen bei strahlendem Sonnenschein und bester Stimmung sehr viel Spaß gemacht hat!

Dem folgte endlich der Saisonstart auch für uns und gleich mit der nächsten Überraschung: Baden-Baden setzte an Punkt 1 Pemra Ozgen ein, die ausschließlich an diesem Wochenende mitspielte und zuvor als aktuelle WTA-Spieler bei der Wimbledon Qualifikationsrunde aufschlug. Umso erstaunlicher, dass wir den Spieltag mit 5:4 für uns gewinnen konnten.

Es folgen zwei Niederlagen, bis wir endlich den Derbysieg gegen Grün-Weiß Mannheim mit 6:3 feiern konnten.

Weitere Überraschungen wie verletzte Spielerinnen, Regen am letzten Spieltag und somit Wechsel in die Halle u.v.m. sorgten für eine Saison, die es in sich hatte.

Wir freuen uns, dass unsere jüngsten Spielerinnen, Amna und Emina Porca, im Alter von 15 Jahren eine tolle Bilanz von 4:4 und 2:3 (Einzel Sieg:Niederlage) erzielen konnten. Hier muss der 6. Spieltag erwähnt werden:

Zuhause empfingen wir den TC Schönberg. Nach den Einzeln lagen wir 2:4 zurück. Drei Doppel gewinnen? Schwer. Sehr schwer. Das 3. Doppel eine klare Sache („der Punkt geht an uns“). Das 2. Doppel ein harter Kampf, den wir

mit 10:8 für uns entscheiden konnten. Aber nun der absolute Highlight: Natalia (1) mit Amna (6) im 1. Doppel gegen Punkt 1 und 3 der gegnerischen Mannschaft! Das Ergebnis?! 7:6 / 6:0 Heidelberg Sieg!!! Diesen Überraschungssieg mit 5:4 haben wir gerne erfahren!

Weitere Überraschungen: Baden-Baden hat sein Team während der laufenden Saison 2019 zurückgezogen. Grün-Weiß Mannheim, als Absteiger gekennzeichnet, steigt nicht ab und bleibt in der Liga und Schwarz-Gelb Heidelberg – Tabellenplatz 2, steigt auf, weil der 1. nicht will. Da sag mal einer, hier würde was sportlich entschieden werden...?!



Alexandra Fillipov



Sandra Bozinovic



Nicole Musielak

HAUSHALTS- UND FIRMEN- AUFLÖSUNGEN



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



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



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



In der goldenen Mitte – Tabellenplatz 5 – beendeten wir die Saison 2019! Herzlichen Dank an alle Wegbeleiter, die uns in vielen unterschiedlichsten Formen unterstützt haben!!!

Die Saison 2020 beginnt mit großer Sorge bei allen Verbänden, Vereinen und Spielern. Die Terminveröffentlichung steht unter keinem guten Stern: Das Coronavirus hält uns alle in Atem und die Saisonvorbereitungen scheinen nicht möglich, da die Sportstätten gesperrt sind. Zum Redaktionsschluss können wir also nur hoffen, dass die Spiele stattfinden werden. Sofern dies möglich wird, erwarten uns spannende Spiele gegen altbekannte und neue Teams, so dass auch diese Saison nicht langweilig werden dürfte. Warten wir ab, welche Situationen und Ereignisse uns dieses Mal überraschen.

TSG olé

Die Fotos zeigen das Team 2019 bei unserem Schlachtruf „TSG olé“! Unsere Spielerin Jasmina hat uns verlassen. Ansonsten sind alle Spielerinnen aus 2019 mit an Bord. Wir freuen uns über die Neuzugänge und wünschen uns allen eine verletzungsfreie und spannende Saison. Schon jetzt vielen Dank an alle, die uns unterstützen werden. TSG olé (MF Tina Häfner)



Mina Markovic



BÜCHERSTUBE AN DER TIEFBURG





© Zsuzsanna Illjin




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



Wir können auch anders!

Tennis ist super und unsere größte Leidenschaft, aber wir haben noch viele andere Fähigkeiten, Interessen und Gemeinsamkeiten. Hier bekommt ihr einen kleinen Einblick in unsere Aktivitäten jenseits des Tennisplatzes. Falls jemand Lust bekommt, all das mit uns zu teilen, melde dich gerne bei den Damen 30/1. Und das sind Tina, Ela, Petra, Karin, Heidrun, Ollo, Heike, Raina, Eva, Frauuke, Mona und Susi.



Feiern: nach jedem Sieg wird gebührend darauf angestoßen



Arbeiten: gemeinsam haben wir bei schönstem Wetter die in die Jahre gekommenen Fensterrahmen abgeschmirgelt und neu gestrichen



Trinken: gerne sitzen wir nach dem Training auf der Clubterrasse auf einen oder auch mehrere Aperol zusammen



Lachen: beim gemeinsamen Spiel gibt es immer was zu lachen



Zielen und spielen, konzentrieren, Siegen: egal bei welcher Sportart, jeder gibt immer alles



Gemeinsam TV sehen: Filmabende mit alten Filmen oder die aktuellen US Open, zusammen macht's mehr Spaß

Wup Reinigung

Inhaberin Olga Krutolevic

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

Textilreinigung – Hemdendienst – Wäschereiannahme –

Teppichreinigung – Lederreinigung –

Schuhreparatur

Sehr beliebt ist unser Hemdenpass für 42 €.

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



BIKERSPARADISE

— Kompetenz seit über 20 Jahren —

Dossenheimer Landstrasse 106 · 69121 Heidelberg · Telefon: 06221 409063

www.bikersparadise.de

fachbetrieb
seit über 50 Jahren



Brox

Blechnerei · Installation

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

Handschuhsheimer Landstraße 98
Tel. 06221-470480 www.brox-sanitaer.de



Mittlerweile schon zu einem festen Ritual geworden, starteten wir im April 2019 mit einem Intensiv-Tennis-Wochenende in Fulda in die Saison 2019. Viel Tennis, gutes Essen und das ein oder andere Gläschen am Abend sorgten für viel Spass und Geselligkeit.

Gut Vorbereitet starteten wir somit in die vor uns liegende Medenrunde. Unser erstes Spiel hatten wir bei winterlichen Bedingungen in Bammental. Die Temperaturen ließen uns nicht so recht – im wahrsten Sinne des Wortes – warm werden. So mussten wir uns mit 2:7 geschlagen geben. Mit steigenden Temperaturen erwachten wir dann aber doch noch aus unserem Winterschlaf und diese Begegnung sollte somit die einzige bleiben, in der wir unterlegen vom Platz gingen. Die weiteren Spiele gewannen wir gegen TK GW Mannheim 5:4, TV GW Weinheim 7:2, KSV 1948 Steinklingen 7:2 und gegen TC Malsch 2000 6:3, womit wir den 2. Platz in der Tabelle erreichten.

Im Gegensatz zu der Saison 2018 blieben wir zum Glück 2019 von größeren Verletzungen und gesundheitlich bedingten Ausfällen verschont, dennoch

kommt es immer einmal vor, dass wir Ersatzspieler aus anderen Mannschaften benötigen, um vollständig antreten zu können. Petra Riedinger und Sonja Schneyinck sei an dieser Stelle für ihren Einsatz in unserer Mannschaft herzlich gedankt.

Ausblick Saison 2020

Die Begegnungen für 2020 stehen fest und wir werden gegen TV Lußheim, TC Leimbachtal Dielheim, TSG SC Pfungstberg Hochstätt / TC SW Neckarau, TC Meckesheim und TC Hoffenheim 1980 antreten.

Für 2020 hoffen wir auf faire und natürlich auch erfolgreiche Spiele, eine verletzungsfreie Saison, und vor allem wieder viel Spaß auf und neben dem Tennisplatz. – Und wie könnte es anders sein: Unser Tenniswochenende im April in Fulda ist gebucht !!!

- Elke Fuchs*
- Doris Berg*
- Gabi Hölzl-Wenig*
- Anja Anzeli*
- Martina Odehnal*
- Juliane Bonney*



**Gemüse, Obst
und
Hausgemachtes**



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

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

Hofladen

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

Öffnungszeiten:

Mo – Fr: 8.00 – 19.00 Uhr
Sa: 8.00 – 13.00 Uhr

und auf dem H'heimer Wochenmarkt

Wir trainieren bei Bodystreet. Mit Sonderkonditionen.



Bodystreet bietet viele Möglichkeiten der Zusammenarbeit. Sie haben alle eines gemeinsam: echte Win-Win-Situationen!

Sonderkonditionen für Zugehörige der TSG 78 Heidelberg und der Tennis-Academy Rainer Becker:

Weitere Infos in unseren Studios sowie bei Tina Häfner und Rainer Becker

EMS-Training bei Bodystreet:

- das Mega-Plus an Trainingseffizienz
- vom Leistungssport übernommen

Testen Sie das zeitsparendste Training, das Sie jemals kennengelernt haben!

Das Bodystreet-Team in Heidelberg & Mannheim freut sich auf Ihren Besuch:

Bodystreet Heidelberg City

Alte Glockengießerei 11, 69115 Heidelberg
Telefon 06221 6728696 | <https://cutt.ly/frbFRIP>

Bodystreet Mannheim Wasserturm

Kaiserring 48-50, 68161 Mannheim
Telefon 0621 43679483 | <https://cutt.ly/jrbFAcu>

Individuell, persönlich, professionell:

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

**EMS-TRAINING
BEI BODYSTREET.**

Das Mega-Plus an
Trainingseffizienz:
20 Minuten pro Woche
reichen – auch bei
ambitionierten Zielen!

BODY STREET



www.swhd.de

*für kleine talente
für große rekorde
für dich*

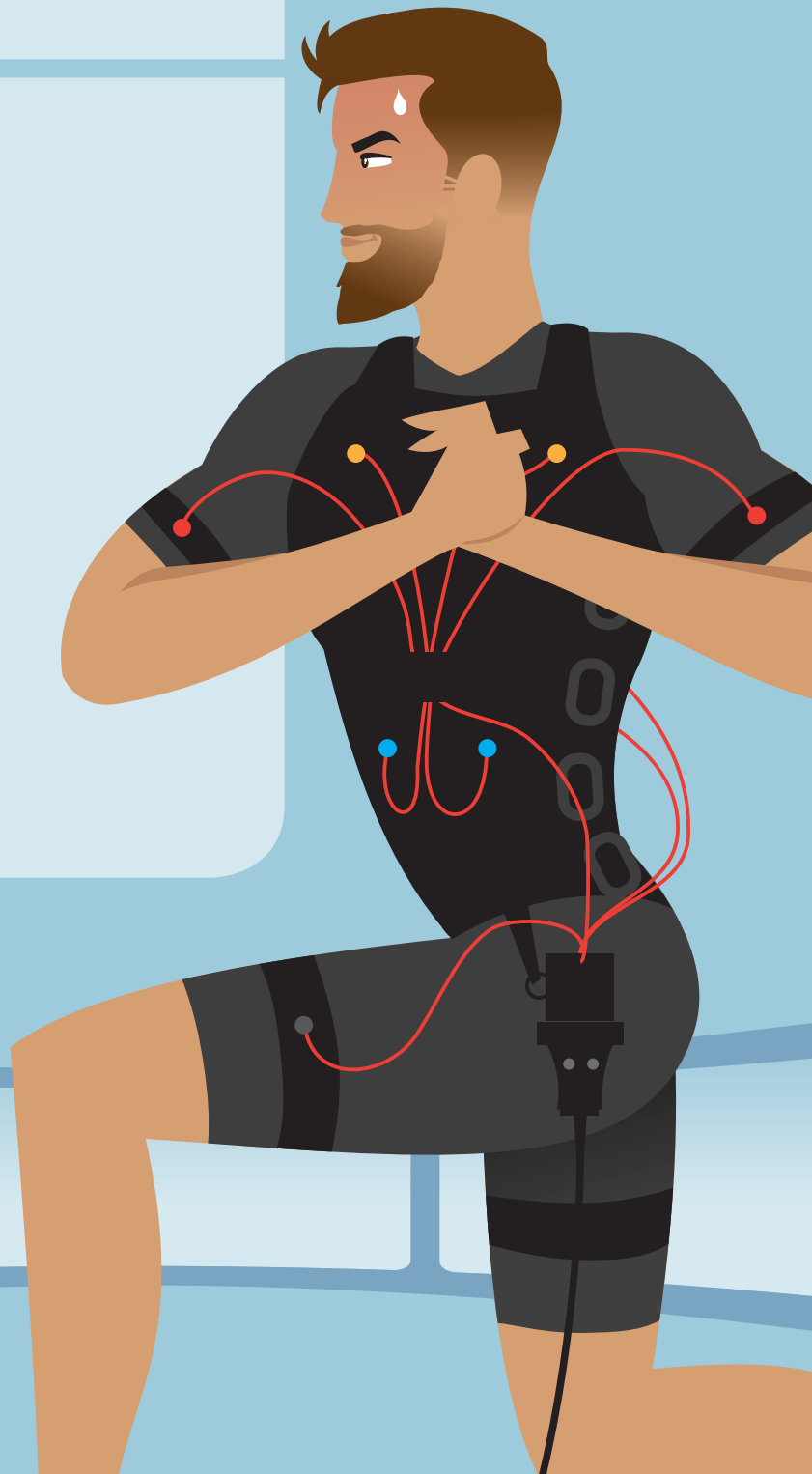


Wir unterstützen Sport-Talente zahlreicher Vereine in Heidelberg und Umgebung.
Mehr dazu unter www.swhd.de

stadtwerke
heidelberg

Die positiven **Wirkungen** unseres EMS-Trainings.

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





Wir hatten eine schöne und harmonische Medenrunde 2019. Leider auch einige Ausfälle wegen Krankheit. Letztlich sind wir auf Platz 6 der Liste gelandet.

Wir haben freundlicherweise auch von Spielern aus anderen Mannschaften Unterstützung bekommen – nochmal vielen Dank an Ollo Dosch, Ann Cooper, Kristin Hengstler und Iris von Blumenthal-Uter.

Es spielten: Özge Altug-Teber, Valentyna Byelkina, Maria Frankhauser, Bettina Hohenen, Ulrike Hartmann, Nicole Hunisch, Carla Jenal-Eppinger, Serpil Tanriverdi-Akhisaroglu, Ursel Hübschmann, Sylvia Parthe, Kirsten Beck, Brenda Fellner – somit kamen alle Spieler der Mannschaft zum Zug.

Den Jahresabschluss feiern wir alle zusammen im Oktober bei Kirsten bei einem Wild-Essen mitten im Wald in Siedelsbrunn in ihrem Jaegerhaus. Das Essen haben wir gleich mit einer Wanderung verbunden.



Café Tiefburg

Bei uns hat Genuss Tradition

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

Alles aus eigener Herstellung



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

Aus Wissen und Erfahrung...entsteht Kompetenz!



LOTHAR TEUBER

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

Top ausgebildetes
Therapeuten-Team

06221 603361
lotharteuber.de



Tennis im Klimawandel

Der heißeste Tag des Jahres - der 26. Juni - fiel ausgerechnet auf einen Spieltag der Damen 50.

36 Grad Celsius!!! Wollen und können wir uns das antun? Trotz tagelangen Hin- und Hertelefonierens der Mannschaftsführer gab es keine Lösung: Anlage belegt, Berufstätigkeit in der Woche, Medenspiele in anderen Mannschaften usw.

Also mussten wir mit vollem Programm antreten. 2 Kuchen backen, Brezeln, Milch und Obst kaufen. Auch beim Getränke kaufen lief der Schweiß in Strömen. Sogar im Internet wurden Kühltücher bestellt.

Am Mittwoch liefen wir mit Plastikeimern für Eiswasser auf. Um 13.45 Uhr stiegen die Gegner aus Bad Rappenau nach beschwerlicher Anreise aus dem Auto, schleppten sich in unser Clubhaus und stellten fest: Es ist zu heiss!

Es gab eine leidenschaftliche Diskussion mit anschließender Abstimmung, dass allen die Gesundheit wichtiger ist als dieses Spiel.

Plötzlich fand sich doch ein Ausweichtermin am folgenden Montag. Selbst Spielleiterin Ilse Schröter stimmte einer Verlegung zu.

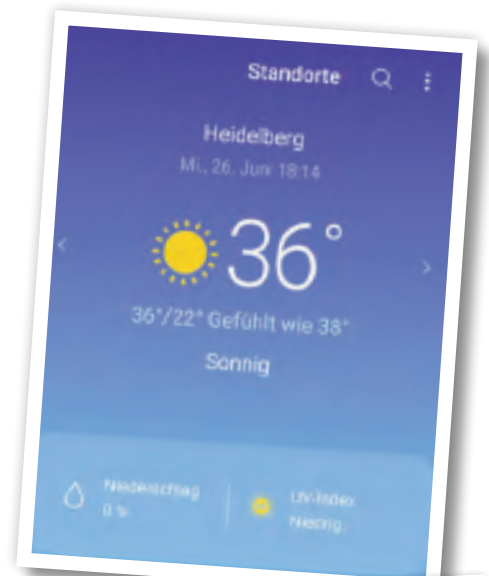
Die Gegner tranken Kaffee und aßen Kuchen und fuhren anschließend gestärkt zurück nach Hause...

Allerdings wussten wir zu dem Zeitpunkt noch nicht, dass es am folgenden Montag genauso heiss werden würde.

Da gab es dann kein Entrinnen mehr. Wir spielten, hielten durch und gewannen tapfer mit 5:4.

DAS HÄTTEN WIR AUCH EINFACHER HABEN KÖNNEN.

Heidrun und Sonja



HEIDELBERG
Hauptstr. 152
TEL: 06221 6555055
i-am-for-you.com
Mo.-Sa. 10:00-19:00

TEXTIL- & WERBEDRUCK



Die beiden Herrenmannschaften können auf eine durchaus erfolgreiche Sommersaison 2019 zurückblicken. Die ersten Herren, durch den Aufstieg 2018 in die 2. Bezirksliga zurückgekehrt, setzten sich gewohnt selbstbewusst das Saisonziel „Durchmarsch“, also den direkten erneuten Aufstieg. Diese Ambitionen erhielten jedoch bereits im ersten Spiel mit der 4:5-Niederlage in Walldorf einen kleinen Dämpfer. Nichtsdestotrotz blieben wir zuversichtlich und hangelten uns von Sieg zu Sieg, sodass es am Saisonende mal wieder zu einem direkten Aufstiegsduell mit der TG Rheinau kam. Der 5:4-Sieg nach überzeugender Vorstellung sollte allerdings nicht reichen, es fehlten schlussendlich drei Matchpunkte, wir beendeten die Saison auf Platz 2 und mussten Rheinau zum Aufstieg gratulieren. Maßgeblichen Anteil daran, dass wir überhaupt um den Aufstieg mitspielen konnten, hatten unsere Neuzugängen Akshay, Mihael und Fabi. Besonders letzterer trug die Mannschaft mit einer unerreichten 12:0-Bilanz durch die Liga und bildet zusammen mit Aks-

hay ein neues Einserdoppel, das seiner Bezeichnung mehr als würdig ist. Zum Glück ist Fabi erst im dritten Semester des Zahnmedizinstudiums und bleibt uns dementsprechend hoffentlich noch eine Weile erhalten.

Die zweite Mannschaft wollte nach dem Klassenerhalt 2018 die Position in der 1. Bezirksklasse weiter festigen. Zwar mussten wir bis zum vorletzten Spieltag auf den ersten Sieg warten, auf Grund der neu eingeführten Schweizer Regel konnten wir die Saison allerdings trotzdem wie im Vorjahr auf dem dritten Tabellenplatz abschließen. Interessante Randnotiz: 2018 wären die 2. Herren abgestiegen, wenn es die Schweizer Regel schon gegeben hätte, 2019 konnte man nur dank dieser die Klasse halten. Neuzugang Christoph erwies sich dabei als zuverlässige Verstärkung, zermürbte seine Gegner stellenweise bis zur Aufgabe und konnte wichtige Punkte beisteuern.

Auch für die Wintersaison hatten wir uns dieses Jahr großes vorgenommen

und wollten nach dem Abstieg vor einem Jahr wieder in die höchste Spielklasse aufsteigen. Nochmals verstärkt durch Simon Ritter stehen wir bei Redaktionsschluss auf dem dritten Tabellenplatz, mit zwei ausstehenden Spielen allerdings noch in Schlagdistanz zum Aufstiegsrang. An dieser Stelle möchten wir uns erneut beim Verein bedanken, der uns durch die großzügige finanzielle Unterstützung die Teilnahme an der Winterrunde erst ermöglicht.

Schweren Herzens verabschieden mussten wir uns im Dezember von unserer „chilenischen Ballwand“ Daniel, der seine Facharztausbildung in Leipzig begonnen hat. Er spielte sieben Jahre für die TSG, hatte maßgeblichen Anteil an der Entwicklung der Herrenmannschaft und wird uns als guter Freund erhalten bleiben.

Neu begrüßen dürfen wir Björn Stadler, einen alten Bekannten aus unseren Herren 30, der dieses Jahr unsere Herrenmannschaften verstärken wird. Außerdem sind wir gespannt auf das Comeback von Christian Kasperek, dessen Handgelenk nach über einem Jahr Schonzeit nun für neue Großtaten bereit ist.

Wir können kaum erwarten, dass die Außenplätze endlich öffnen, und freuen uns wie immer auf eine spaßige Saison 2020.

Moritz Frister

Poranzl



Estrich • Bodenbeläge • Parkett

Estricharbeiten vom Fachmann

Auf Schritt und Tritt ein sicheres Gefühl!

Poranzl GmbH
Am Hessenberg 7
74867 Neunkirchen

Tel.: 0 62 62/9 51 51
www.poranzl.de
info@poranzl.de





Mannschaften **Herren 70**

Die Unsere Mannschaft Herren 65 hat sich entschieden, die Sommersaison 2020 in der Altersklasse Herren 70 die Medenrunde zu bestreiten. Der Verband bietet hier 4er Mannschaften an. In der 2. Bezirksliga befinden sich zwei Gruppen. Wir schlagen auf gegen TC Rot 1971, TC Laudnbach, TTC Waldhaus Altlußheim, TSG TG Rheinau/MFC08 Lindenhof und DJK Freudenheim

Wir verbringen die Zeit nicht nur auf dem Tennisplatz, sondern nutzen auch, z.B. Geburtstage, um in geselliger Runde zusammen zu kommen. Nicht zu vergessen, unser jährliches Treffen in der Adventszeit, bei dem wir einen schönen Abend bei Domenico verbringen.



Foto v.l.n.r.u.v.n.h.: Gerhard Eckert, Herman Häfner (Mannschaftsführer), Günter Büchler, Dietmar Bürkmann, Joachim Gerhard, Gerd Zimmermann, Arndt Overlack, Rainer Herrmann, Otto Mehls, Jürgen Stähle, Hans Überle, Gunther Huse. Es fehlen: Hartmut Oll, Thomas Paeffgen

DIE PERFEKTEN SNACKS FÜR WORKOUT & CO.

foodloose
NATÜRLICH KOSTBAR.



Bio-Nussriegel und Bio-Fruchtgummis

Vegan. Glutenfrei. Ohne raffinierten Zucker (enthält von Natur aus Zucker)





Teilnahme bei der Junior Doubles Trophy in Nußloch

Während auf den einen Hallenplätzen der „MLP-Cup“ (25.000 US\$ Weltranglistenturnier) ausgetragen wird, schlagen auf den anderen Plätzen die Kinder und Jugendlichen bei der „Junior Doubles Trophy“ auf.

Unsere beiden Spielerinnen Anna Bollen und Christiana Cvitkovic (beide Jahrgang 2009) konnten im ersten, gemeinsam gemeldeten Doppeltturnier das Halbfinale erreichen. In der Spielerbox unterstützen Eltern und Trainer Ihre Schützlinge und erfreuten sich unserer Spielerinnen beim Kampf um die gelbe Filzkugel.



Foto v.l.n.r.: Anna Bollen und Christiana Cvitkovic

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



seit 1999

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

über 100 Jahre

C. Krugmann Nachf.

Inhaber: G. Zeis

69121 Heidelberg
Mühlthalstraße 7 ☎ 06221 480622

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



Eisenwaren
Hausrat
Gartengeräte
Stahlwaren



Leistungssteigerung und Verletzungsprophylaxe sind für jeden Sportler möglich und werden erreicht durch

- Gezieltes Krafttraining
- Spezifische Mobilisationsübungen
- Individuelle Dehnübungen
- Ausgleich muskulärer Dysbalancen

Die individuelle Trainingsplangestaltung durch einen Profi ist wichtig, um in den persönlich optimalen physiologischen und anatomischen Gegebenheiten zu trainieren. Dieses Training kann über ein Rezept über Physiotherapie am Gerät in unserer Praxis durchgeführt werden.

Eine ausgeglichene Kombination aus **Muskelkräftigung**, **Mobilisation** und Muskeldehnung ebnet den Weg zur Performance-Steigerung des Spielers/der Spielerin und beugt zudem Verletzungen vor.

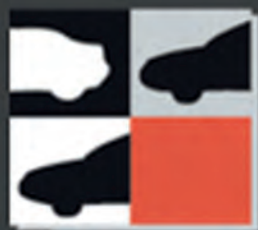
Miriam Teuber

Physiotherapeutin in der Praxis Teuber seit 2017.
Ihre Tätigkeitsschwerpunkte sind:

- Physiotherapie
- Trainingstherapie
- Sportphysiotherapie
- Muskelaufbautraining
- Personal Physio-Coaching - inclusive
- persönlichem Trainingsplan
- Kinesiotaping/Sporttaping
- Craniosacrale Osteopathie
- Ambulante Reha nach OP

Frau Teuber studierte Physiotherapie an der SRH Hochschule Heidelberg. Während des Studiums legte sie ihre Schwerpunkte auf die Bereiche Sportphysiotherapie und Neurologie.

Auch privat ist Frau Teuber seit frühen Kindertagen auf dem Tennisplatz zu finden und hält sich mit gezieltem Krafttraining im Fitnessstudio und Laufeinheiten mit ihrem Hund in den Heidelberger Wäldern fit.



Autoservice Neckarhelle

Inh.
Sam Tahmasebi Pour

Kfz-Meisterwerkstatt
für alle PKW-Modelle
speziell Citroen

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



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



1. Dehnung Wadenmuskulatur (M. Gastrocnemius)

Dehnung der rechten Wadenmuskulatur
(Unterschenkel Hinterseite)

Ziel: Maximale Elastizität der Wadenmuskulatur

- Zur besseren Kraftverteilung auf das Kniegelenk
- Zur Verletzungsprophylaxe z.B. Achillessehnenproblematiken
- Dient der Verbesserung der Beinarbeit

Wichtig

- **Hinterer Fuß ist leicht eingedreht, Zehen zeigen auf den vorderen Fuß**



2. Mobilisation der Wirbelsäule (Brustwirbelsäule) in die Aufrichtung (Extension)

Mobilisation der Wirbelkörpergelenke in die Aufrichtung / Streckung der Brustwirbelsäule.

Ziel: Bewegungsausmaß der Brustwirbelsäule erweitern

- Wichtig für alle Schlagbewegungen über Kopf

Wichtig:

- **Dickes Badehandtuch zu einer Rolle wickeln**
- **Auf festen Untergrund legen**
- **In verschiedene Bereiche der Brustwirbelsäule über das Handtuch legen**
- **Arme über Kopf mitnehmen und in Dehnposition mind. 2min liegen bleiben (kann bis zu 10min. sein)**



3. Kräftigung der tennisspezifischen Muskulatur der Schulter Außen-/ Innenrotatoren

Alle Kräftigungsübungen der Arm- und Schultermuskulatur können mittels **Theraband** und **Handtuch** durchgeführt werden!

Wichtig:

- **Das Handtuch ist fest zwischen Oberkörper und Ellenbogen fixiert**
- **Aus der 90 Grad stellen zieht der Unterarm in Innenrotation (Richtung Bauch) und in Außenrotation (weg vom Körper)**
- **Der Ellenbogen ist stetig im Kontakt mit dem Handtuch**



Privatpraxis Teuber & Team

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



Neurotraining im Tennis

Überlegungen zur Verbesserung der Wahrnehmungs- und Entscheidungsschnelligkeit

von Prof. Dr. Stefan Voll

Besser sein, wenn's zählt!", „Der schaltet schnell!" oder „Gewonnen wird zwischen den Ohren!". All dies sind oft gehörte Kommentare, wenn es darum geht, die Leistungsfaktoren des Tennisspiels, die sich außerhalb des sichtbaren motorischen Vollzuges auf dem Platz abspielen, zu erklären. Und tatsächlich ist es so, dass in all jenen sportlichen Bereichen, in denen Aktions- und Handlungsschnelligkeit gekoppelt mit einem hohen Aufmerksamkeits-level Erfolgsparameter sind, die sogenannten exekutiven kognitiven Funktionen wie Wahrnehmungsfähigkeit, Konzentration oder Entscheidungsschnelligkeit (zusätzlich zu den mentalen Dispositionen) eine immer größere Rolle spielen.



Das Optimierungsstreben

Es sind oft nur Sekundenbruchteile, die darüber entscheiden, ob ein Rückschlag erfolgreich ist oder nicht. Im Vorfeld der Schlagbewegung laufen Prozesse ab, deren Optimierung einen entscheidenden Beitrag zum Spielerfolg leisten können. Sicher zweifelt niemand daran, dass es von Vorteil ist, wenn man frühzeitig erkennt, welchen Ball der Gegner spielt und wohin er ihn platziert wird. Und wenn sich dieser frühen Wahrnehmung auch noch eine schnelle Entscheidung anschließt, die mit einer hohen Reiz-Leitungsgeschwindigkeit den Impuls an die ausführenden Körperpartien weitergibt, ist ein zügiges Reagieren möglich. Und wenn additiv noch die eigene Steuerungs-, Kopplungs- und Umsetzungsfähigkeit gut ausgebildet sind, steht einem gelingenden Rückschlag nichts mehr im Wege.

Doch wie sind solche Prozesse zu optimieren? Wie können Wahrnehmungs- und Entscheidungsfähigkeit gefördert bzw. verbessert werden? Auch wenn die Forschung diesbezüglich noch sehr viele Lücken aufweist, so scheint doch ein Blick in die Angewandte Neurowissenschaft lohnend, da die technischen Errungenschaften der letzten Jahre im Hinblick auf bildgebende Verfahren von körpereigenen Prozessen zumindest einige Antworten geben (vgl. Sibley 2003). Um jedoch die Notwendigkeit solcher Forschungen plausibel zu machen, sind zunächst die Veränderungen im Kindes- und Jugendalter ins Auge zu fassen, da hier ein unmittelbarer Zusammenhang zwischen den aktuellen Lebensbedingungen und der Qualität des Arbeitsgedächtnisses zu sehen ist.

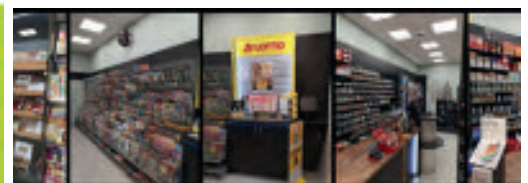
Veränderte Bedingungen des Aufwachsens

Kindheit und Jugend sind einem stetigen Wandel unterworfen. Will man effektiv Tennis unterrichten, gilt es, den aktuellen Befindlichkeiten und Dispositionen der Heranwachsenden Rechnung zu tragen. Berücksichtigt man als Trainer diese Gegebenheiten nicht, werden Lehr-Lernprozesse erschwert bzw. man erreicht die Jugendlichen kaum.

Defekte der veränderten Kindheit

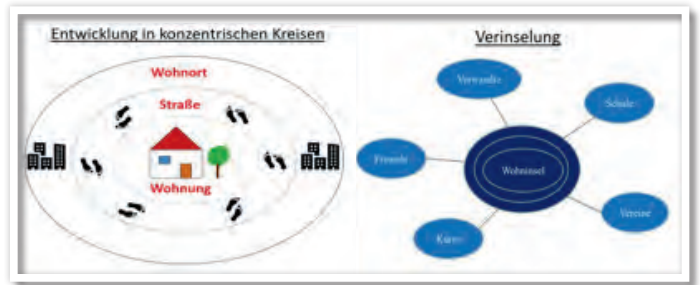
Zu diesen augenfälligen Innovationen des Heranwachsenden zählen die zunehmende Verinselung, der fast komplette Wegfall der Straßenspielkultur und die oft überproportionale Mediennutzung. Wenn man bedenkt, dass laut einer Studie (vgl. Spitzer 2012) der durchschnittliche deutsche Neuntklässler schulartübergreifend sich täglich im Durchschnitt 7,14 Minuten mit technischen Medien auseinandersetzt, wird deutlich, dass für andere Aktivitäten wie z.B. das freie entdeckende Spielen im Umfeld der elterlichen Wohnung kaum Zeit bleibt. Dadurch fehlen Momente der Selbstvergewisserung sowie des Krisenmanagements, was gehäuft zu einem falschen Selbstbild oder unzutreffender Situations-einschätzung führt.

Auch die Begegnungen mit Freunden werden durch die Indoorzeiten weniger, oder geschehen überwiegend auf einer virtuellen Ebene, was sich bisweilen negativ auf die Sozialkompatibilität



In der Ladenzeile des Rewe-Markt, Handschuhsheim
Tel.: 06221/6531475 Öffnungszeiten: Mo.-Sa.: 7.⁰⁰ - 20.⁰⁰ Uhr





D-O-R-F-K-R-U-G (koordinative Fähigkeiten)

Gerade jene sind für das Erlernen komplexer Techniken im Tennis wie bspw. dem Aufschlag von größter Relevanz.

Es gilt also im Tennistraining mit Jugendlichen einen verstärkten Fokus auf die Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten zu legen, wenn neuronale Verbesserungen herbeigeführt und die Reiz-Reaktions- und die Reizleitungsprozesse im Arbeitsgedächtnis begünstigt werden sollen.

Was passiert im Gehirn?

Doch wie wirken sich diese veränderten Rahmenbedingungen auf die Hirnanatomie und damit auf die geistige Leistungsfähigkeit aus? Bislang ging man davon aus, dass der Mensch mit einer milliardengroßen Zahl an Nervenzellen geboren wird und jeder Vollrausch oder Boxhieb, ebenso wie ein altersbedingter Regressionsprozess zur Reduzierung der Neuronen führt. Seitdem man mit der Positronenemissionstomografie und der funktionellen Magnet-resonanztomographie Schichtaufnahmen vom Gehirn machen kann, stellte man fest, dass die Gehirnarchitektur durchaus wandelbar ist – man spricht von deren Neuroplastizität. Das bedeutet, dass unter bestimmten Bedingungen (z.B. durch gezielte koordinative Übungsformen) auch neue Nervenzellen entstehen (Neurogenese) bzw. die vorhandenen in andere Funktionszusammenhänge treten können. Zudem wurde festgestellt, dass sich dabei auch neue Blutgefäße bilden bzw. die bestehenden neue Verbindungen eingehen. Dadurch kann auch mehr Sauerstoff verarbeitet werden, was zusammen mit einer beobachtbaren Ausschüttung bestimmter Proteine (BDNF) und auch Endorphine zu einer höheren Leistungsfähigkeit im Arbeitsgedächtnis – und hier speziell bei den exekutiven kognitiven Funktionen wie Wahrnehmungsfähigkeit, Konzentration oder Entscheidungsschnelligkeit führt (vgl. Kubesch, Walk, Spitzer). Alles Effekte, die gewisse Abläufe im Reiz-Reaktionsprofil des Tennisspiels begünstigen gemäß dem Motto „When change happens inside you, it will also happen around you.“


Handlungsschnelligkeit

Von Handlungsschnelligkeit spricht man, wenn ein Sportler komplexe und sportartspezifische Techniken schnellstmöglich und wirkungsvoll auf der Grundlage seiner konditionellen, technischen, taktischen und psychischen Möglichkeiten ausführen kann.

Die Sportpsychologie hat festgestellt, dass optimale sportliche Leistungen sich vorzugsweise dann einstellen, wenn der Sportler zu Beginn des Leistungsvollzuges ein sog. „mittleres Erregungsniveau“ aufweist. Dieser Zustand, der wahlweise auch als gespannte Lockerheit oder lockere Gespanntheit bezeichnet wird, ist das ideale Milieu, in dem ausgehend von einer „Grundkon-


auswirkt. In diesem Kontext spricht man nicht mehr von einer früher üblichen „Entwicklung in konzentrischen Kreisen“ um die elterliche Wohnung, sondern von einer Verinselung der Lebenswelt der Kinder und Jugendlichen, da sie meist von den Eltern zu den diversen anderen Aktivitäten gefahren werden.

Wie die Momo- und die KIGGS-Studie (<https://www.motorik-modul.de>; <https://kiggs-studie.de>) belegen, findet unter den medial bedingten täglichen Sitzzeiten auch die Ausbildung der koordinativen Fähigkeiten, deren Qualität eine starke Interdependenz zu den kognitiven Fähigkeiten wie Aufmerksamkeit sowie Wahrnehmungs- und Entscheidungs-fähigkeit (vgl. Budde e.a.) aufweist.



Chada Massagen

Traditionelle Thailändische
&
Wellness Massagen



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



gen Leistungsfähigkeit und zur Unterstützung und Beschleunigung der chemischen Prozesse im Körper (z.B. Absenken des Cortisolspiegels) führen. Zudem werden die einzelnen Hirnareale besser miteinander vernetzt. Jedoch sollten die angebotenen Übungen stets einen leicht überschwelligem Reiz darstellen, da sie spürbare Anforderungen an Konzentration, Wahrnehmung, Steuerung und Kreativität stellen sollen. Dadurch muss das Gehirn neue Lösungswege finden und geht neue Verbindungen ein. Drohen sich Automatismen auszubilden, sollten Modifikationen eingebaut werden um Stereotypen zu vermeiden. Die Folge ist, dass sich im Arbeitsgedächtnis die Wahrnehmungs- und Entscheidungsqualität erhöht und die Wahrnehmungs- und Entscheidungsgeschwindigkeit steigert. Dadurch verbessert sich die Auge-Hand-Bein-Koordination und dies wirkt sich natürlich positiv auf die Spielqualität auf dem Tennisplatz aus.

Übungsformen

Exemplarisch seien zwei Übungsformen vorgestellt, die eine Vielzahl von Varianten bieten und welche speziell das Arbeitsgedächtnis mit seinen exekutiven Funktionen trainieren.

1. Übung: Wahrnehmungs- und Entscheidungsbeschleuniger

Bei der Übungsform und den nachfolgenden Varianten werden gezielt die Wahrnehmungsfähigkeit und die schnelle Entscheidungsfähigkeit trainiert. Bei den einzelnen Übungsvarianten, die nach dem Prinzip der optimalen individuellen Passung eingesetzt



werden können, treten die diversen koordinativen Fähigkeiten („Dorfkrug“) in unterschiedlichen Ausprägungsgraden auf. Die jeweils besonders zentrierte Fähigkeit wird in der jeweiligen Zielformulierung dezidiert benannt.

zentration“ und zunehmenden Fokussierung Reiz-Leitungssysteme bestens funktionieren.

Die Forschungsliteratur der letzten Jahre hat nachhaltig ermittelt, dass gezielte neuronal ausgerichtete Übungsformen dazu beitragen können, die Funktionen im Arbeitsgedächtnis zu optimieren. Das hat zur Folge, dass die Aufmerksamkeit im Wettkampf länger auf einem vergleichsweise hohen Level zu halten, Phasen der Unkonzentriertheit zu verkürzen und sich in Spielsituationen, in denen es „darauf ankommt“, zu fokussieren, also die Aufmerksamkeit auf Ball und Gegner zu richten. Dadurch generiert sich auch ein besseres Situationsfeedback, was auch hilft, nach einem Fehler gelassen zu bleiben oder Regenerationsmöglichkeiten (z.B. zwischen den Ballwechseln oder beim Seitenwechsel) locker und gezielt zu nutzen.

Beim Neurotraining ist die physische Komponente oft nur Mittel zum Zweck, um das Arbeitsgedächtnis zu trainieren und eine Schärfung des sensorischen und in der Folge des motorischen Outputs herbeizuführen (vgl. Voelcker-Rehage e.a.). Ist die kognitive Leistungsfähigkeit defizitär, lässt sich das Potenzial des körperlichen und technischen Leistungsvermögens nicht ausschöpfen.

Folglich wurde in vielen Studien (siehe Literaturangabe) nachgewiesen, dass gezielte koordinativ ausgerichtete „neurologische“ Übungsformen zu einer Verbesserung der körperlichen und geisti-

Möbel- und Bautischlerei | Trockenbau | Parkett und Laminat



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



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



Auf dem Tennisplatz werden im Abstand von etwa 30 cm je ein, zwei oder drei Tennisbälle in einer Linie ausgelegt. Der Spieler springt den Parcours, indem er bei einem Tennisball den linken, bei zwei Bällen den rechten Fuß und bei drei Tennisbällen beidfüßig aufsetzt.

Grundform: Der Spieler springt den Parcours im eigenen Tempo durch. (Ziel: Steigerung der Steuerungs-, Kopplungs-, Reaktions- und Orientierungsfähigkeit)

(Die nachfolgenden Varianten erfolgen nach den Prinzipien vom Leichten zum Schweren und vom Einfachen zum Komplexen)

Variante 1: Der Spieler springt den Parcours so schnell wie möglich. (Ziel: Wahrnehmungs- und Entscheidungsschnelligkeit)

Variante 2: Der Spieler fast den auf der anderen Seite des Parcours stehenden Mitspieler an der Hand und springt mit ihm den Parcours in gleichem Rhythmus durch. (Ziel: Rhythmisierungsfähigkeit, Empathie, Kopplungsfähigkeit)

Variante 3: Die zwei Spieler treten in einem Wettkampf auf Schnelligkeit gegeneinander an. (Ziel: Handlungsschnelligkeit)

Variante 4: Ab der Hälfte des Parcours bedeutet, auf ein optisches Signal hin, ein Tennisball ist gleich rechter Fuß und zwei Bälle sind gleich linker Fuß. (Ziel: Umstellungsfähigkeit)

Variante 5: Der einzeln springende Spieler durchspringt den dreifach verlängerten Parcours. (Ziel: Konzentrationsfähigkeit über einen längeren Zeitraum)

Die Übungsform kann sowohl im Aufwärmen, wie auch in Anbindung an eine Kombinationsübung (Abfolge drei Schläge) wie Aufschlag - Angriffsball - Flugball auf dem Rückweg zur Ausgangsposition am Spielfeldrand eingebaut werden.

2. Übung: Techniktraining mit gleichzeitiger kognitiver Beanspruchung

Die Übung soll das Arbeitsgedächtnis – und hier speziell die exekutiven Funktionen – durch die Gleichzeitigkeit von Schlagtraining und kognitiver Beanspruchung trainieren.

Grundform: Zwei Spieler stehen sich an der T-Linie gegenüber und spielen sich den Ball mit einmaligem Aufspringen zu.

Variante 1: Alternierend sagt jeder beim Treffen des Balles einen Buchstaben des Alphabets mit A beginnend auf.

Variante 2: Statt Buchstaben deutsche Städte im Alphabet (Augsburg, Bamberg ...)

Variante 3: Von 200 beim Treffen jeweils 12 abziehen (200, 188, 176 ...)

Varianten 1-3 sind beliebig in Bezug auf die kognitive Aufgabenstellung veränderbar.

Der Schwierigkeitsgrad kann auch dadurch im Hinblick auf die individuelle Passung variiert werden, indem die Spieler näher ans Netz rücken (z.B. Flugballduell) oder an der Grundlinie spielen, was die Überlegungszeit verkürzt oder verlängert. Additiv kann auch die Schlagart (z.B. Drive oder Slice) alternierend abgewechselt werden.

latesta
la
friseursalon

Öffnungszeiten:

Dienstag und Donnerstag:
9.00 - 18.30 Uhr

Freitag:
9.00 - 20.00 Uhr

Samstag:
9.00 - 14.00 Uhr

06221.401449
Rottmannstr. 19
69121 Heidelberg
www.latesta.de



Fazit:

Es gibt im Setting Tennis kaum wissenschaftlich evaluierte Befunde, inwieweit tennisspezifisch ausgerichtete neurologische Übungsformen eine direkte Auswirkung auf die Spielqualität haben. Jedoch lassen die Studien zu der Wirkweise von Koordinationsübungen auf die Qualität der exekutiven kognitiven Funktionen den Schluss zu, dass auch im Tennis die Leistungsfähigkeit des Arbeitsgedächtnisses dadurch verbessert wird. Außerdem bieten die Übungsformen mit ihren zahlreichen Varianten eine effektive Möglichkeit immer wieder neue Akzente im Tennistraining zu setzen und dadurch der Gefahr entgegenzusteuern, dass der Tennisunterricht stereotyp und langweilig wird.

Literatur:

- Budde, H., Voelcker-Rehage, C., Pietraßyk-Kendziorra, S., Ribeiro, P. & Tidow, G. (2008). Acute coordinative exercise improves attentional performance in adolescents. *Neuroscience Letters*, 441 (2), 219-223.
- Kubesch, S., Walk, L., Spitzer, M., Kammer, T., Lainburg, A., Heim, R., & Hille, K. (2009). A 30-Min Physical Education Program Improves Students' Executive Attention. *Mind, Brain, and Education*, 3 (4), 235-242.
- Sibley, B.A. & Etnier, J.L. (2003). The Relationship Between Physikal Activity and Kognition in Children: A Meta-Analysis. *Pediatric Exercise Science*, 15, 243-256.

• Voelcker-Rehage, C., Tittlbach, S., Jasper, B.M., & Regelin, P. (2013). *Gehirntraining durch Bewegung. Wie körperliche Aktivität das Denken fördert.* Aachen: Meyer & Meyer

• MOMO, www.motorik-modul.de, letzter Zugriff: 28.10.2019

• KiGGS- Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland, www.kiggs-studie.de, letzter Zugriff: 28.10.2019

Quelle: TennisSport

Zum Autor:

Professor Dr. Stefan Voll

leitet das Universitätssportzentrum und die Forschungsstelle für Angewandte Sportwissenschaften FfAS an der Otto-Friedrich-Universität Bamberg.



Arbeits- und Forschungsschwerpunkte:

- Sportpsychologie in Theorie und Praxis
- Einfluss von Bewegung auf die exekutiven kognitiven Funktionen
- Werteerziehung im und durch Sport
- Trainerlizenzen im Handball, Tennis, Fußball, Wing Tsun, Tischtennis

Kontakt: stefan.voll@uni-bamberg.de

B E S T A T T U N G S U N T E R N E H M E N

Seppich GmbH

TRADITIONSREICH IM FAMILIENBESITZ

Überführungen im In- und Ausland

Aufbahrung und Abschiedsbegleitung im eigenen Hausanwesen in Heidelberg

Hausanschrift:

69121 Heidelberg

Dossenheimer Landstr. 79

Zentralruf: 0 62 21/40 10 14

Fax: 0 62 21/41 12 14

Ristorante Pizzeria

Roseto

S. Domenico Ruggiero

Öffnungszeiten

Montag Ruhetag

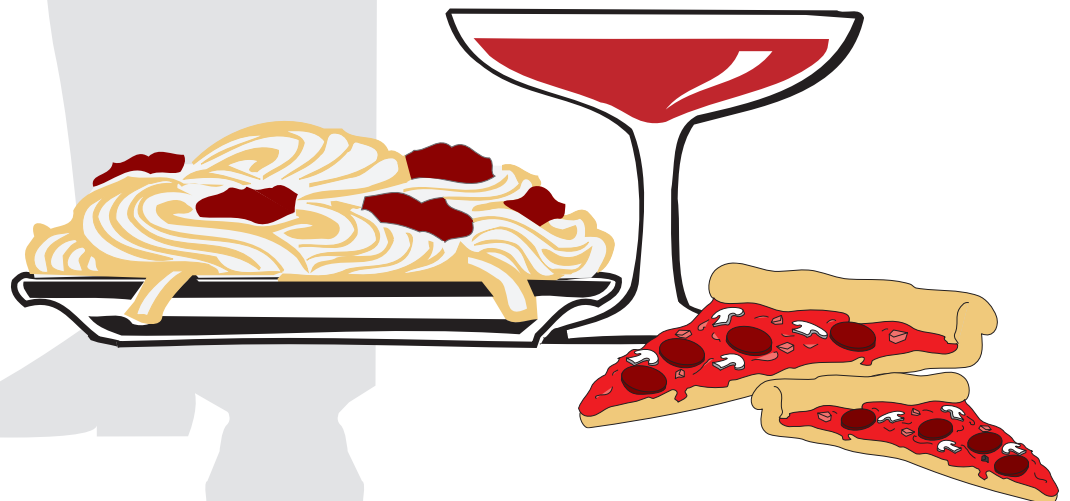
Dienstag - Samstag

11:30 Uhr - 14:00 Uhr

17:30 Uhr - 23:00 Uhr

Sonntag und Feiertag

11:30 Uhr - 21:00 Uhr



Tiergartenstraße 9 • 69120 Heidelberg • Tel. 06221- 409480



René Würthwein,
Zweigstellenleiter



Steffen Layer



Isabell Ohnhäuser



Silvia Hutterer



Yvonne Musiol

Kompetenz in Ihrer Nähe

René Würthwein und sein Team bieten Ihnen maßgeschneiderte Konzepte in allen Fragen zu Privat- und Firmenkrediten, Baufinanzierungen, Kapitalanlagen und zur Altersvorsorge. Im Mittelpunkt stehen dabei immer die Ziele und Wünsche unserer Kunden. Dabei garantiert unsere **Genossenschaftliche Beratung** ein strukturiertes Vorgehen.

In unserem – von den Öffnungszeiten unabhängigen – SB-Center erhalten Sie Bargeld, Kontoauszüge und haben an unserem Geldserviceterminal die Möglichkeit, Geldscheine auf Ihr Konto einzuzahlen.

Kompetente Beratung, auch außerhalb unserer Geschäftszeiten, freundlicher Service, ansprechende Räume und moderne Technik runden unser Angebot ab.



HEIDELBERGER VOLKSBANK

Ihre Bank

Zweigstelle Handschuhsheim