



**You got  
served.**

Newsletter **02|2010**



# Editorial

---

Liebe Tennis-Freunde

Mit viel Motivation und Vorfreude sind wir in die Tennis-Saison gestartet. Ein tolles, neues Programm, eine grosse Nachfrage bei den Junioren und ein gelungener Saisonöffnungs-Anlass. Nur das liebe Wetter. Regen, Regen und nochmals Regen haben uns bis anhin einen Strich durch die Rechnung gemacht. Die ersten Trainings fielen aus, geplante Freitagevents mussten verschoben werden und die Lust Tennis zu spielen hielt sich dadurch natürlich in Grenzen.

Aber jetzt ist sie da, die liebe Sonne! Vielleicht nicht immer, aber immer öfter. Deswegen liebe Tennis-Freunde, geht raus, geniesst die Sonne und vergnügt euch bei Aktivitäten auf und neben unserem schönen Tennisplatz. Es warten auch diesen Monat wieder spannende Events und Anlässe auf euch. Seid mittendrin und nicht nur dabei!

Euer Präsident,  
Andrzej Kowalski

# Brandaktuell

---

Aufstiegsfieber. Herzlich gratulieren wir unseren Interclub-Herren aus der 2. Liga zu ihrem bis anhin erfolgreichen Saisonverlauf. Es wurden genug Punkte gewonnen, um sich für die Aufstiegsspiele zu qualifizieren. Weiterhin viel Erfolg. Unseren Herren aus der 3. Liga drücken wir weiterhin die Daumen für ihren ersten Saisonsieg. Auch unseren Junioren wünschen wir für ihre anstehenden Begegnungen viel Glück und Spass.

Tennisfieber. Wie angekündigt hatten wir im Mai ein volles Programm. Viele neue Events, wie die Saisonöffnung, die Poker-Night oder das Cracks & Freaks wurden zwar in teilweise kleineren, aber hochkarätigen Runden durchgeführt und sind auf Anklang gestossen. Besonders die Videoanalyse mit Trainerin Brigitte Trunz erhielt ein positives Feedback und den Wunsch nach Wiederholung. Leider musste der Jass-Tennis-Plausch aufgrund schlechter Wetterprognosen auf den 11. Juni verschoben werden.

Dies zeigt uns, dass wir mit unserem Engagement auf einem guten Weg sind und hoffen weiterhin auf gute Beteiligung.

# Kalender

---

**Gemeinsam Tolles erleben. Unter diesem Motto steht der diesjährige Tennis-Sommer. Egal ob Profi oder Laie - bei unserem Spiel- und Sport-Programm ist für jeden Geschmack etwas dabei.**

---

## MAI BIS MITTE JUNI

### Interclub: Interclub-Teams

2. und 3. Liga Herren  
anschliessend Junioren

---

## AB 5. MAI JEDEN MITTWOCH

### Junioren-Training: Junioren

---

## FREITAG 4. JUNI | BEGINN 18.30 UHR

### Grand Slam: Tennis-Freunde

Vier Arten Tennis

TCE-Mitglieder gratis, Nicht-Mitglieder CHF 5.-, bewirbt Anmeldung unter: [info@tceggersriet.ch](mailto:info@tceggersriet.ch)

---

## FREITAG 11. JUNI | BEGINN 18.30 UHR

### Jass- und Tennis-Plausch: Jasser und Tennis-Spieler

TCE-Mitglieder gratis, Nicht-Mitglieder CHF 10.-, bewirbt Anmeldung unter: [info@tceggersriet.ch](mailto:info@tceggersriet.ch)

---

## SAMSTAG UND SONNTAG 19./20. JUNI

### Mixed-Doppel Plauschturnier: TCE-Mitglieder

Anmeldung unter: [roger\\_oberholzer@hisppeed.ch](mailto:roger_oberholzer@hisppeed.ch)

**Wir freuen uns auf euer zahlreiches Erscheinen und unvergessliche Events. Seid herzlich willkommen!**

# Motto

---

«Tennis ist Langstrecke. Du kannst nicht immer mit Tempo 220 über die Autobahn rasen, du musst lernen, dass manchmal 110 reichen.»

(Brad Gilbert – US-amerik. Tennisspieler)

# Tennis-Tipp

---

### Mentaltraining mit Köpfchen - Der Schlüssel zum Erfolg!

Mit Hilfe des mentalen Trainings lernt man sich von seinen Hemmungen, Zweifeln und Ängsten zu befreien, sich seinen Stärken bewusst zu werden, sich bewusst Ziele zu setzen und diese auch zu erreichen.

### Übung: Den Kopf frei bekommen

Um Gedanken per Knopfdruck ausschalten zu können, bedient sich so mancher Sportler der folgenden Übung: Er sucht sich ein ruhiges, ungestörtes Plätzchen, schliesst die Augen und atmet bewusst einige Male tief ein und aus. Dabei stellt er sich vor, eine Treppe hinunterzugehen und mit jeder Stufe tiefer und tiefer in sich selbst zu versinken. Ganz unten angekommen, blickt er nach vorne, zum Beispiel in die Ferne einer Landschaft oder aufs Meer. Nun lässt er jeden Gedanken, der ihn beschäftigt, in einer Luftblase nach oben steigen und davon ziehen. Durch regelmässiges Üben kann er mit dieser Methode die Gedankenflut eindämmen und kontrollieren.

## Firmenevent

Sie sind ein Verein, eine Firma und Sie möchten mit Ihren Kollegen dem Berufsalltag trotzen? Dann haben wir genau das Richtige für Sie:

### Tennis gegen müde Köpfe und Knochen.

Geniessen Sie einen sportlichen und geselligen Nachmittag oder Abend auf unserer schmucken Anlage im Grünen von Eggersriet.

### Unser Event-Paket enthält:

- Zwei Tennisplätze für 3 bis 5 Stunden
- Ausrüstung: Tennis-Schläger und Bälle
- Tennis-Lehrer (wenn gewünscht)
- Bewirtung (wenn gewünscht)
- Tennis-Turnier mit Siegerpreis (wenn gewünscht)
- Tisch-Tennis-Duell und Jass-Meisterschaft

Na, interessiert? Dann melden Sie sich bei uns und wir planen für Sie einen erlebnisreichen Nachmittag bzw. Abend ganz nach Ihren Wünschen.

Kontakt: Roger Oberholzer  
Mobil: +41 (0) 78 912 10 40  
[roger\\_oberholzer@hispeed.ch](mailto:roger_oberholzer@hispeed.ch)

## facebook.com

Uns gibt's auch auf Facebook. Werde Mitglied der Facebook-Gruppe «TCEggersriet» und erhalte alle Infos über geplante und spontane Events und Turniere.

Beitritt unter: [www.facebook.com](http://www.facebook.com) | Gruppe: TCEggersriet

## SMS-Service

Teile uns deine Handynummer mit und nutze den gratis SMS-Service des TCE. Erhalte alle Infos zum aktuellen Programm und spontanen Aktionen direkt auf dein Handy. Sei im Bild – sei dabei.

Meldung an: Nicole Fahr – [nicole.fahr@bluewin.ch](mailto:nicole.fahr@bluewin.ch)  
Kommunikation

## Sponsoring

Als Tennisclub sind wir stets auf der Suche nach Gönnern und Sponsoren, die uns durch ihre finanzielle Unterstützung helfen, unsere Aufgaben wahrzunehmen. Wir sind fortwährend bestrebt, die Infrastruktur unserer Anlage zu unterhalten und Mittel für die Förderung unserer Junioren bereitzustellen.

### Unterstütze auch du eine sinnvolle Tätigkeit – werde TCE-Sponsor!

Optionen: Banden- bzw. Plakatwerbung, Website-Banner, Turnier-Sponsor oder Gönnner

Kontakt: Eduard Frei  
Mobil: +41 (0) 78 725 45 25  
[edi.frei@grafitec.ch](mailto:edi.frei@grafitec.ch)

## Newsletter

### Highlights und Insider-Informationen direkt in deine Mailbox!

Abonnier jetzt gratis unseren TCE-Newsletter und lass dich über die wichtigsten News und Updates auf dem Laufenden halten.

Du kennst ausserdem jemanden, der am aktuellen Geschehen des TCE interessiert ist und nicht im Verteiler steht? Sei so lieb und teil uns dies mit. Jeder Kontakt ist wertvoll!

Bestellung bei: Thomas Stehle – [info@tceggersriet.ch](mailto:info@tceggersriet.ch)

**Hinweis:** Das Abonnement ist an keine weiteren Bedingungen geknüpft und die E-Mail-Adresse wird ausschliesslich für den Versand dieses Newsletters verwendet.