



**You got
served.**

Newsletter **01|2010**



Editorial

Liebe Tennis-Freunde

Hurra, hurra, der Sommer ist da. Endlich kann die Tennis-Saison 2010 beginnen. Ich begrüsse euch alle zu einem engagierten Vereinsjahr im Tennisclub Eggersriet.

Die Türen stehen offen für Gross und Klein und das Jahresprogramm bietet vielfältige Möglichkeiten, sich auf unserer schmucken Anlage in sportlicher und geselliger Runde im Vereinsleben einzubringen. Einzig allein eure Motivation ist gefragt!

In diesem Sinne wünsche ich euch allen für die Saison 2010 spannende, faire und sportliche Wettkampf- und Trainingseinsätze, begleitet von zahlreich besuchten, gemütlichen und genusslichen Veranstaltungen im TCE-Freundeskreis. Möge uns der Sommer 2010 verletzungsfreie und gesunde Stunden beschern und Petrus das Seinige dazu beitragen.

Euer Präsident,
Andrzej Kowalski

Brandaktuell

«Ein Schnürchen, um unsere Mitglieder zu binden, ein Lasso, um neue Spieler zu finden.»

Mit diesem «Schnur-Motto» sind wir in die neue Saison gestartet und haben uns grosse Ziele gesetzt. Nicht nur wollen wir neue Tennis-Begeisterte gewinnen, sondern auch die bestehenden Mitglieder verstärkt animieren. Dazu hat der Vorstand ein «brandneues» Programm für den Sommer 2010 entworfen, um die Aktivität auf dem Platz und im Clubhaus zu erhöhen – und zwar für Tennis- und andere Spieler. Es gilt, die Bekanntheit des TCE zu stärken.

Also: Hilf mit – Sei mittendrin und nicht nur dabei!

Kalender

Volles Programm zu Beginn der Tennis-Saison: Ob für Tennis-Spieler, andere Spieler oder Freunde des TCE, im Mai ist für jedermann etwas dabei!

FREITAG 30. APRIL | BEGINN 18.30 UHR

Saisonöffnung: TCE-Mitglieder

MAI BIS MITTE JUNI

Interclub: Interclub-Teams

2. und 3. Liga Herren; anschliessend Junioren

AB 5. MAI JEDEN MITTWOCH

Junioren-Training: Junioren

Anmeldung bis 26. April unter www.tceggersriet.ch

FREITAG 7. MAI | BEGINN 18.30 UHR

Poker-Night: Poker-Freunde

Pottbeitrag CHF 10.–, bewirtet

Anmeldung unter: info@tceggersriet.ch

FREITAG 14. MAI | BEGINN 18.30 UHR

Jass- und Tennis-Plausch: Jasser und Tennisspieler

TCE-Mitglieder gratis, Nicht-Mitglieder: CHF 10.–, bewirtet

Anmeldung unter: info@tceggersriet.ch

FREITAG 21. MAI | BEGINN 18.30 UHR

Cracks & Freaks: TCE-Mitglieder

Videostudie & Speed-Track (externer Trainer)

Unkostenbeitrag CHF 10.–, bewirtet

Anmeldung (mit/ohne Essen) erforderlich unter:

info@tceggersriet.ch

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

Tennis-Tipp

Warm-up als Match-Entscheider

Das Aufwärmen und Einspielen vor dem Tennismatch ist ein wichtiger Faktor, um erfolgreich ein Tennismatch bestreiten zu können.

Die Wirkung besteht nicht nur darin, dass man Verletzungen vorbeugt, sondern gleichzeitig auch viel schneller ins Spiel findet: Das Herz-Kreislaufsystem arbeitet schneller, man atmet tiefer, wodurch mehr Sauerstoff in den Körper gelangt, die Muskulatur wird aktiviert und besser durchblutet, die Gelenke werden geschmiert und die Körpertemperatur steigt an – kurz: Der Körper wird langsam auf die bevorstehende Aktivität vorbereitet. Ausserdem: ein gutes Warm-up baut Stress ab und verringert die Nervosität!

Ein sinnvolles Programm könnte wie folgt aussehen (Dauer 15 Minuten):

- 3–5 Runden um den Tennisplatz joggen
- 3–5 Runden Lauschule: Sidesteps, Hopserlauf, Überkreuzlauf etc.
- 5 Minuten schnell kräftigende Übungen: Kängurus, Strecksprünge, Kurzsprints etc.
- 5 Minuten Gymnastik und Dehnungsübungen

Motto

«Was man nie aufgibt, hat man nie verloren.»
(Maria Stuart)

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: Thomas Stehle
Mobil: +41 (0) 79 213 23 46
info@tceggersriet.ch

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 Gönner

Kontakt: Eduard Frei
Mobil: +41 (0) 78 725 45 25
edi.frei@grafitec.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 | 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
Kommunikation

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

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