

Tennisclub Oberrieden

Inform 2021



**Richtiges Einlaufen -
aber wie?**

Probier fürs nächste Spiel einen neuen Ball

Polyfibre TOURNAMENT
Joseph edition



Offizieller
Swiss Tennis
Partnerball

du findest ihn auf
tennis24.ch

Inform

Mai 2021

Impressum

Redaktion: Oliver Bertschinger
Inserate: Oliver Bertschinger
Fotos: Clubmitglieder
Max Emmenegger,
8123 Ebmattingen
Druck: J.E. Wolfensberger AG
8903 Birmensdorf
Auflage: 400 Exemplare
Website: tcoberrieden.ch
Mail: info@tcoberrieden.ch
Versand: Mai 2021
Ed. 2022: 20. März 2022
(Redaktionsschluss)

Das TC Oberrieden Inform erscheint jährlich im Frühling und wird ergänzt durch den elektronische Newsletter, Lob und Lobs.

Foto vom Titelblatt stammt vom Junioren-Wintertraining 2021 (by Max Emmenegger).

In dieser Ausgabe

Die Kolumne des Präsidenten	7
Rückblick 2020/2021 & Infos	8-12
Zu Ehren von Walter Quadri	14-15
TCO Fotoshooting	16-17
Schnee Chaos 2021	18-19
Richtiges Einlaufen - aber wie?	20-25
Generalversammlung	27-31
Vorstandsmitglied gesucht	30
Old-Boys	34-35
Junioren	38-41
Ein paar Fragen an... Daniel und Klara	40-41
Spielkommission	44-45
Unsere Inserenten	47
Who is who	48-49
Veranstaltungen & Termine	50

Aus Gründen der sprachlichen Einfachheit werden nur männliche Formen verwendet, wobei die weiblichen selbstverständlich mit gemeint sind.

Fachmann gefragt?



Für sämtliche Gebäudeverkabelungen in Heim, Büro und Gewerbe sind wir Ihr kompetenter Ansprechpartner. Altbausanierungen wie auch Um- und Neubauten. Fragen Sie uns!

Installationen
Telekommunikation
Gebäudetechnik



Bönirainstrasse 13
8800 Thalwil
Tel. 044 720 71 77
www.elektro-naef.ch

dörfler ag

Sanitär · Heizung
Spenglerei · Blitzschutz
Reparaturservice

8942 Oberrieden · Tel. 043 443 52 00 · Fax 043 443 52 01
www.doerflerag.ch

IL MIO
Quattro

FEINES & PIZZA

Wir kümmern uns um Service und Return.

zkb.ch/sponsoring



Die Kolumne des Präsidenten

«TIME!!»

Je besser das Spiel, umso länger dauert es...

Wir kennen es alle: Erst wenn man etwas nicht mehr hat, merkt man wie gern man es hatte...

Mehr denn je wissen wir nun, warum Tennis Spass macht!

Wenn man Zeit hat, darüber nachzudenken, und nur langweiligen Sport am Fernsehen sieht, dann fällt auf, warum wir Tennis so sehr lieben! Mir fällt da spontan einiges ein, wie zum Beispiel:

Unsere Persönlichkeiten schimmern durch: Mehr als bei jeder anderen Sportart lernt man beim Tennis die Spieler kennen, sich selber eingeschlossen: Man lernt die nervösen Ticks kennen, man sieht, wie sie sich über sich selbst ärgern, man wird Zeuge von Interclub-Kämpfen mit Ermüdungen und (nicht nur körperlichen) Verletzungen, und wenn mal jemand EIN MAL Glück hat, sieht man, wie er oder sie den Höhepunkt ihres sportlichen Lebens feiern.

Tennis ist psychologisch herausfordernd, ja, es ist vielleicht sogar der psychologisch anspruchsvollste Sport überhaupt! Mehr als bei jeder anderen Sportart, die ich kenne, sind Tennisspieler allein, wenn sie antreten. So wie der Sport aufgebaut ist, gibt es fast immer viele Höhen und Tiefen in jedem Match und die Spanne zwischen Erfolg und Misserfolg beträgt buchstäblich Zentimeter. Man hört oft, dass grosse Mannschaftssportler oder zum Beispiel Baseballschläger ein „kurzes Gedächtnis“ haben müssen, damit sie jeden Pass oder Hit mit einem ungetrübten Optimismus angehen können. Fussballer spielen dreissig gute Pässe in einem Spiel. Baseballspieler haben vier oder fünf Versuche pro Match. Tennisspieler hingegen müssen ihren Geist auf diese Weise in jedem Match hunderte von Male ausblenden. Das ist schon einmalig.

Ganz besonders spannend an Tennis finde ich: Matches dauern so lange, wie sie gut sind! So wie Tennis funktioniert, sind ungleiche Matches ziemlich schnell vorbei – manchmal nach weniger als einer Stunde – aber großartige Matches ziehen sich in genussvollem Luxus hin. Ein enges, hart umkämpftes Match kann drei Stunden für ein Drei-Satz-Match dauern. Es ist, als gäbe es einen eingebauten Mechanismus in diesem Sport, der dafür sorgt, dass die besseren Erlebnisse länger dauern und die schlechteren schnell enden. Na das ist doch was (für den Mitgliederbeitrag...)? Nicht wie bei zeitgesteuerten Sportarten wie Fußball oder Eishockey, wo die tollen Spiele wie im Flug vergehen und die schlechten sich anfühlen, als würden sie ewig dauern...

Und genau darauf freue ich mich in der Saison 2021: Super Erlebnisse die sehr lange dauern! Viele lange und somit grossartige Tennismatches oder Trainings – von mir aus auch mit mehreren epischen Glücksmomenten und Glücksschlägen. Hauptsache Tennis. Und Klubhaus-Terrasse. Und TCO Oasen-Feeling. Und Clubleben.

Und noch etwas zu den längeren Matches: ein dänische Studie hat herausgefunden, dass aktiv Tennisspielende im Durchschnitt 9,7 Jahre länger leben...

Wir können es kaum erwarten.

Eure Präsi, der sich an einige epische Glücksschläge erinnern kann (und kaum an die Tausende von Fehlern...)

Arni



Rückblick 2020/2021 & Infos

Rückblick & Infos

von Oliver Bertschinger

Die Ausnahme war der Normalfall

So ein Jahr hätte sich vermutlich niemand von uns vor der Corona-Krise vorstellen können. Nachdem wir die Halle auf Grund des ersten harten Corona-Lockdowns 5 Wochen früher schliessen mussten, startete die Sommersaison verspätet am 11. Mai 2020 mit vielen Restriktionen. Aber immerhin! Ab dem 6. Juni konnten wir dann relativ normal spielen und den Sommer geniessen.

Der Interclubfandank aufeinanderfolgenden Wochenenden ohne Verschiebungsdatum statt. Es gab keine Auf- oder Absteiger. Dennoch kämpften 11 Mannschaften für Ruhm und Ehre des TCO. Zudem spielten auch eine Rekord Anzahl von Junioren Interclub Teams. Auch die Clubmeisterschaft des TCO wurde durchgeführt, wenn auch gegen Schluss nicht alles fertig gespielt werden konnte.

Erfolgreicher Start in die dritte Hallensaison

Die Hallensaison startete mit einem grossen Erfolg. Noch nie hatten wir so viele Fixstunden und auch Einzelplatzmieter wie in den ersten 2 Monaten. Leider musste der Betrieb für Erwachsene ab dem 22. Dezember eingestellt werden. Es war schön, dass zumindest Kinder und später auch U-20 Spieler Tennis spielen durften. Dass aber Erwachsene bis zum Abbau der Halle am 17.4. nicht mehr spielen könnten, hätten wohl auch nicht viele gedacht. Selbstredend erlitt der Club dadurch einen erheblichen Rückgang von Einnahmen, da nur 1/3 der Wintersaison voll gespielt werden konnte.

Entschädigung der Fixmieter

Der Vorstand hat sich entschieden, Fixmieter vollständig zu entschädigen,





the one stop **tennis shop**

Bessere Preise als online

Über 100 Test-Rackets

Bespannungen 7 Tage/Woche

Tennishalle Wädenswil

www.tennishalle-waedenswil.ch

Mo – Fr 8 – 21 Uhr / Sa – So 8 – 18 Uhr

Rückblick 2020/2021 & Infos

entweder bar, Anrechnung für die nächste Saison oder auch durch Abgabe von Gratisstunden. Wir werden in den nächsten Wochen auf die Mieter zugehen.

Elektronisches Reservationssystem / Touchscreen im Clubhaus

Das im Winter etablierte Reservationssystem Tennis04 wurde auf Grund von Corona auch im Sommer 2020 eingeführt. Die TCO-Mitglieder nahmen diese Neuerung gut auf und es gab sehr wenige Probleme bei der Umsetzung. Grundsätzlich wird die Transparenz und das System geschätzt und die Vorteile überwiegen klar gegenüber dem alten «Täfelssystem». Neu verfügt der TCO im Clubhaus über einen Touchscreen, wo

man immer sieht wer spielt und wo man auch buchen kann.



Technische Aufrüstungen im Club

Neu haben wir einen etwas vergrößerten Fernseher z.B. für das Schauen des Wimbledon-Finals, der Olympiade, Fussball EM oder GNTM...). Und zwei Boom-Box für den chilligen Sound beim gemütlichen Zusammensein im Clubhaus. Seit Ende April verfügt der TCO über einen Automaten, bei dem wir Tennisbälle, Griffbänder und Sportnahrung - und Getränke beziehen können. Wir unterstützen das Startup «New Balls Please» bei dieser innovativen Idee als «Testclub». Wir freuen uns auf Euer Feedback!



Rückblick 2020/2021 & Infos



Zwei prestigeträchtige Auszeichnungen von Swiss Tennis

Der TCO wurde im März 2021 zu einem der 19 «Spektakulärsten Clubs der Schweiz gewählt.» Kein Wunder (siehe Bild).

Und zweitens erhielt der Club und die Gross Tennis Academy eine Auszeichnung als einer von 30 TOP Kids Tennis Club in der Schweiz. Dies zeichnet diejenigen Clubs aus, welche die beste Ausbildung

für Kids Tennis anbieten.

2 tolle Preise für den TCO. Zur Erinnerung: In der Schweiz gibt es über 850 Clubs.

Wachstum bei den Aktiv-Mitgliedern geht weiter!

Dass wir ein toller Club sind, zeigt sich nicht nur bei den Auszeichnungen, sondern zuletzt auch beim Wachstum der Aktivmitglieder. Das freut uns sehr und ist gegen den Trend bei anderen Clubs. Diese erfreuliche Entwicklung ging auch 2021 weiter. Und dies sogar auch ohne die tolle Jubiläumsaktion von Swiss Tennis, welche neuen Aktivmitgliedern die erste Jahresmitgliedschaft für nur 125 Franken ermöglicht. Dank dieser Aktion werden zusätzlich ca. 25 neue Aktivmitglieder hinzukommen. Wir hoffen natürlich, dass dies für viele der Neumitglieder keine «Einjahres-Fliege» sein wird!

Spielerbörse

Bei Tennis04 gibt es neu die Möglichkeit, sich einzutragen, wenn man neue Spielpartner sucht. Diese Funktion kann gerade auch – aber nicht nur – für Neumitglieder interessant sein um Spielpartner kennen zu lernen. Es ist ganz einfach: In Tennis04 geht zu Stammdaten/Spielerbörse und tragt Euch inklusive Eure Spielstärke ein und/oder kontaktiert eingetragene Spieler, die Euch interessieren. Viel Spass!



Rückblick 2020/2021 & Infos

Forderungsliste

Ebenfalls bei Tennis04 gibt es unter Stammdaten/Rangliste die Möglichkeit Wettkampftraining und clubinterne Matches zu spielen. Wir fordern alle Spieler auf, sich dort einzutragen und ab und zu einen Match zu spielen, indem Ihr jemanden vor Euch fordert. Das genaue Reglement findet Ihr künftig auf der Homepage! Bei den aktiven Junioren werden wir diese Rangliste aktiv fördern über Preise!

Zuwachs im Vorstand gesucht

Weiterhin suchen wir eine Frau oder Mann, jung oder älter, der sich ein paar Jahre im Vorstand für den Club engagiert. Es gibt 2 Positionen, die man wählen kann. Spielleiter oder Leiter Kommunikation. Die Arbeit im Vorstand macht eigentlich wirklich Spass! Meldet Euch!



Kontakt: arnoud.dow@i-opener.consulting

Ihr zuverlässiger Partner für Versicherung, Vorsorge und Vermögen.

Allianz 

Hermann Uhlmann
Versicherungs- und Vorsorgeberater
Telefon 058 357 23 61
Mobile 079 629 63 15
hermann.uhlmann@allianz-suisse.ch



Mind Your Language

- ➔ Hat Ihre Firma Marketingmaterial oder eine Website auf Englisch ?
- ➔ Müssen Sie einen Brief, eine E-Mail oder einen Lebenslauf auf Englisch schreiben ?
 - Sie haben eine Übersetzung erhalten aber sind nicht zufrieden
 - Die Nachricht könnte sich verbessert werden ?
 - Kleine Fehler beeinflussen die Qualität



Ich kann Ihnen helfen !!!

40 Jahre Erfahrung als Führungspersönlichkeit im Wirtschaft und mit Englisch als Muttersprache

Simon – 079 822 5070
simon.ewin@hotmail.co.uk



Eröffnung des Clubhaus, 1983

Ehrenmitglied Walter Quadri ist 95-jährig gestorben

Walti war einer, der gerne im Hintergrund wirkte; er war ein «Chrampfer» und bei der Gründung des TCO einer der Hauptakteure. Schon beim ersten Anlauf mit Präsident Fred Lindenmann war er dabei; das Projekt scheiterte. Bei der zweiten Gründung mit Präsident Max Raddatz engagierte er sich vor allem in der Baukommission – dort u.a. zusammen mit Ueli Imhof. Sie verbrachten jede freie Minute im TCO. Walti nahm einmal eine Woche Urlaub, um in Deutschland Tennisplätze mit dem damals neuen grünen Sand – dem «Canada Tenn» – zu besichtigen. Walti war danach noch 10 Jahre Kassier und wurde bei seinem Rücktritt zum Ehrenmitglied ernannt, zusammen mit Ueli Imhof und Max Raddatz. Ein Weggefährte meint, dass Walti für Anstand und Disziplin im Club gesorgt habe.

Walti bezeichnete sich selbst als «Tüpfli-schiesser» beim Tennisspiel, das er nach einer unfallbedingten Schulter-Operation 2001 aufgab. Er und Janine waren danach treue Besucher von Turnieren und TCO-Anlässen. Waltis Tennis-Karriere begann aber viel früher: Er engagierte sich 1959 bei der Gründung des TC Leimbach und war bis 1973 dessen Präsident. In dieser Funktion lernte er bei einem Info- Anlass seine zweite Frau Janine kennen, die damals – wie sie erzählt – von seinen athletischen Einmeterneunzig beeindruckt war.





Abschied am 11. März 2021 in der Friedhofskapelle Oberrieden.

Es habe sofort gefunkt! Das Paar zog 1981 nach Oberrieden und bezeichnete das Engadin als seine zweite Heimat. In der Ferienwohnung in Surlej verbrachten Walti und Janine mehrere Monate im Jahr.

Zu Waltis beruflichem Werdegang: In seinem letzten Sekundarschuljahr zügelten seine Eltern von Zürich nach Steckborn, wollten aber dem «bleichgesichtigen Jüngling», wie es im Lebenslauf heisst, den Weg an die Handelsschule in Winterthur nicht zumuten und sandten ihn «an die frische Luft» zu einem Rebbauern in die Lavaux. Er blieb gleich im Welschland und absolvierte seine KV-Lehre in Neuchâtel. Mit 23 Jahren lockte ihn eine Buchhalter-Stelle bei Shell zurück nach Zürich, wo er



Walter Quadri betätigte sich auch als Model. Hier für ein ganzseitiges Tagesanzeiger-Insert im Dezember 1986.

bis zur Frühpensionierung mit 60 blieb. Danach engagierte sich Walti u.a. auch bei der GAWO in Oberrieden.

Wusstet ihr, dass Walti in jungen Jahren Schlagzeuger in einer Band war? Er bezeichnete sich selbst als «Jazz-Fan» und verpasste – zusammen mit Janine – kein Konzert des Jazzclub Thalwil. Auch sonst war er ein treuer Gast bei kulturellen Veranstaltungen. Dabei tat man gut daran, nicht hinter ihm Platz zu nehmen, denn bis zuletzt hatte er immer noch seine stolze aufrechte Haltung. Und so behalten wir Walti als engagierten und liebenswerten Tenniskollegen in bester Erinnerung.

Markus Gaegauf



TENNISCLUB
OBERRIEDEN

TCO Fotoshooting





Schnee Chaos







Richtiges Einlaufen - aber wie?

Als ich letztes Jahr bei unserem dorfbekanntem, sehr kompetentem Physio-Therapeuten Dani Steiner antraben musste, sagte er mir, dass beruflich sein Lieblingssport Tennis sei! Und zwar weil wir uns Freizeitspieler wenig bis nie durch Aufwärmen auf die kommenden, extremen Belastungen vorbereiten würden. Mit den entsprechend Verletzungen für uns – und mehr Kunden für ihn.

Und wo er recht hat, hat er recht! Sehr selten sehe ich ein TCO-Mitglied beim Aufwärmen und noch weniger beim Auslaufen. Das alleinige Einspielen im Kleinfeld ist übrigens kein „richtiges Einlaufen, obwohl es besser als nichts ist. Das „Nicht-Einlaufen“ ist eine Eigenart von Tennis und anders als bei vielen anderen Sportarten wie Leichtathletik, Turnen, Fussball, Volleyball, Yoga, Fitness und viele mehr. Aufwärmen macht Sinn und gehört dazu!

Die heutige Tatsache ist leider, dass wir Freizeit-Tennisspieler das Einlaufen wie Vampire den Knoblauch meiden. Als Konsequenz sind vor allem – aber nicht nur – ältere TCO-Spielerinnen und Spieler oft verletzt. Oder es zwickt uns konstant etwas hier und dort. Und das vor, während und nach dem Spiel. Kein Wunder leidet dadurch auch die Freude am Tennis und manch einer fragt sich, ob es nicht langsam Zeit für mehr Golf, Velofahren oder ein Boot/Standup Paddle auf dem Zürichsee sei.

Würden wir uns auf und neben dem Platz richtig verhalten, müsste das alles nicht - oder weniger - sein. Dazu gehören nebst regelmässigem Training von Muskeln, Beweglichkeit und Ausdauer auch das Ein- und Auslaufen. Dies ist vor allem auch jetzt nach dem 2. Lockdown wichtig, weil wir Erwachsene nicht Tennis spielen durften und auch sonst oft weniger trainiert sind, als sonst.

Aber wie geht „richtiges Einlaufen“ im Tennis? Ich habe bei Swiss Tennis nachgefragt und bekam eine Antwort von Beni Linder, Headcoach Kondition. In seiner Broschüre zum Thema Aufwärmen, die auf der TCO-Homepage abgelegt ist, schreibt er: «Sport ist mehr als Alltagsbewegung. Die Bewegungen sind grösser, schneller, komplexer, ausdauernder und fordern vom Körper mehr ab. Deshalb braucht der Körper auch eine Umstellung von Ruhe auf Bewegung.»

Richtiges Einlaufen - aber wie?

Er schlägt ein Aufwärmen in vier Teilen vor, wobei jeder Teil 3-8 Minuten dauern sollte:



1. WARM WERDEN

Dies basiert auf einem leichten Einlaufen, z.B. leichtes Joggen, Linienlauf mit Knie- oder Ferse-Anheben, oder auch Side Steps oder Side Jumps. Am Anfang des Aufwärmens soll man es ruhig angehen lassen, nicht übertreiben.



2. MOBILITÄT

Hier wird der Körper (Sehnen, Gelenke, Muskeln) auf die extremeren, grösseren Bewegungen von Tennis vorbereitet. Übungen sollten bestmöglich auf die Tennis-Belastung vorbereiten, d.h. z.B. Abrollen der Fussgelenke, Oberkörper-Rotation oder auch Schultergelenke. Übungen sind z.B. Ausfallschritte in verschiedenen Arten, z.B. nach vorne mit Oberkörper-Rotation oder auch die Mobilisierung von Fussgelenken (Schutz der Achillessehnen).



3. TONISIERUNG

Tonisierung heisst Stärkung und Muskel-Anspannung. So bereitet man die wichtigen Muskelgruppen vor. Übungen sind z.B. Planks, Liegestütz und andere.



Richtiges Einlaufen - aber wie?



4. SCHNELLIGKEIT

Zum Abschluss wird der Organismus hochgefahren (80-90% Belastung), z.B. durch kurze Sprints oder auch Seilspringen.



Beni Linder empfiehlt, dass man beim „richtigen Einlaufen“ stets alle vier Elemente in der vorgeschlagenen Reihenfolge durchläuft. Dabei kann man aber Übungen wählen, die einem liegen, oder speziell nützlich sind. Spielerische Übungen machen selbstredend mehr Spass!

Nach dem Training oder Match fördert ein kurzes Auslaufen mit lockerem Dehnen die Regeneration und beugt „Wehwechen“ vor. Danach habt Ihr Euch den Drink auf unserer Terrasse redlich verdient!

≡ SIEG ODER NIEDERLAGE? ≡

Wie im Tennis entscheidet auch im Business die Qualität der Spieler.
Wir unterstützen Ihre Firma beratend oder als Interims-Manager bezüglich

- ✓ Marketing & Sponsoring
- ✓ Internationalisierung
- ✓ Business Development
- ✓ Fundraising
- ✓ Projektleitungen
- ✓ Netzwerkkaktivitäten

Zudem schulen und coachen wir Sie zum Thema "Optimierung der persönlichen Produktivität", z.B. durch online Kurse oder Workshops in Ihrer Firma.

- ✓ Neuste wissenschaftliche Erkenntnisse
- ✓ "Best in class" Strategien und Lösungen
- ✓ Mehr Erfolg und Zufriedenheit dank besserer Organisation, Planung und Priorisierung
- ✓ Weniger Ablenkung und mehr Fokus und Output
- ✓ Optimierte Nutzung von MS Office und weiterer technologischen Tools
- ✓ 10% Zeitersparnis bei E-Mail



MEHR INFORMATIONEN:

- @ Oliver Bertschinger: bertschinger@triple8solutions.ch
- 🌐 www.triple8solutions.ch

Richtiges Einlaufen - aber wie?

WIE MAN GEWOHNHEITEN ERFOLGREICH ERLERNT

Wir wissen alle: Veränderungen sind schwierig! Nur weil man etwas will, oder etwas Sinn macht, ist es immer noch sehr unwahrscheinlich, dass man seine langjährigen Gewohnheiten, z.B. das «Nicht-Einlaufen», ändert.

In seinem Weltbestseller «Die 1% - Methode» führt der führende Experte für Verhaltensänderungen James Clear aus, dass es umso einfacher ist, neue, gute Gewohnheiten umzusetzen, je sichtbarer, attraktiver, einfacher und lohnenswerter diese sind. Ohne hier ins Detail zu gehen: Das Problem beim Einlaufen ist, dass es eigentlich nur „einfach“ ist und die anderen drei förderliche Aspekte für eine erfolgreiche Verhaltensänderung nicht zutreffen. Das „Killerkriterium“ wieso wir so wenig Einlaufen ist m.E. dass es beim Umsetzen aus unserer Sicht aufwendig/mühsam ist. Dieser Aufwand (Zeit, Energie, Opportunitätskosten, weil wir lieber spielen würden etc.) ist real. Der Nutzen, der erst in der Zukunft eintritt (keine Verletzungen, höhere Leistungsfähigkeit etc.) ist weniger konkret und überzeugt uns weniger. Wir denken uns: „Vielleicht hätte ich ja auch ohne Einlaufen gewonnen.“ Oder „Vielleicht hätte ich diese Zerrung auch mit Einlaufen bekommen.“

Kurzum: Wir müssen realistisch sein und akzeptieren, dass wenn wir bis heute normalerweise nicht eingelaufen sind, es anspruchsvoll sein wird, dies zu ändern. Verletzungen und Wehwechen werden bleiben und Golf rückt immer näher.

Damit es aber vielleicht dennoch klappt mit mehr Aufwärmen, möchte ich Euch hier vier Ansätze aufzeigen, die bei einer Gewohnheitsänderung erwiesenermassen helfen.



1. KLEIN ANFANGEN – 2 MINUTEN-REGEL

Es ist unwahrscheinlich, dass man gleich von Anfang an immer das ganze oben vorgestellte Programm von Beni Linder umsetzen kann. Wenn man das versucht, wird man nach einigen Versuchen sehr wahrscheinlich scheitern und mit Aufwärmen aufhören. James Clear empfiehlt, dass am Anfang einer Gewohnheitsänderung diese nicht länger als 2 Minuten dauern darf. D.h. er würde empfehlen, nicht das ganze Beni Linder Programm zu machen, sondern als Start vor jedem Spiel nur z.B. 1 Minute lockeres Traben, Arme schwingen und 1 Minute stretchen. Es wäre ein Anfang und man würde ein Gewohnheit aufbauen: „Ich laufe ein.“. Die Länge kann man dann immer steigern!

Richtiges Einlaufen - aber wie?



2. GEWOHNHEITS-KOPPELUNG

Bei dieser Methode geht es darum, dass man eine neue Gewohnheit, die man etablieren möchte, an eine Gegebenheit oder an eine schon bestehende Gewohnheit koppelt. Z.B. ist eine Gewohnheit, die alle von uns haben, dass wir jeden Morgen irgendwann in die Küche gehen. Jetzt könnte man eine gute neue Gewohnheit relativ einfach etablieren, z.B. mehr Wassertrinken. Die Koppelung geht so: «Immer wenn ich am Morgen das erste Mal in die Küche gehe, trinke ich zuerst 2 Gläser Wasser.».

Im Tennis kann man sein Verhalten z.B. so koppeln: «Immer bevor ich auf den Platz gehe, wärme ich mich zuerst auf.».

Die Betonung liegt hier auf «immer».



3. REGELMÄSSIGES TUN

Damit etwas eine Gewohnheit wird, muss man es sehr häufig, ohne längere Unterbrüche wiederholen. Man kann eine Gewohnheit zwar auch einmal ausfallen lassen. Aber idealerweise nur einmal. Das nächste Mal sollte man sie unbedingt wieder einhalten und dranbleiben. Sonst wird die neue Gewohnheit, dass man es eben wieder nicht tut.

Für eine erfolgreiche Verhaltensänderung ist es also weniger wichtig, wie lange und intensiv man etwas macht (z.B. 15 Minuten Beni-Linder-Einlaufen), sondern dass man es regelmässig macht. D.h. auch wenn man nur zwei Minuten vor dem Match hat, ist ein kurzes Aufwärmen für eine erfolgreiche Verhaltensänderung dennoch enorm wichtig. Dies weniger wegen des sportlichen Effekts, der auf Grund der Kürze suboptimal ist. Sondern weil aufwärmen aufwärmen ist, ob es nun 15 Minuten oder 2 Minuten sind. Wenn ich also diese 2 Minuten für ein kurzes Aufwärmen nutze, halte ich meine Gewohnheit aufrecht, mich immer aufzuwärmen. Und aus diesem Grund ist die Chance höher, dass ich das nächste Mal wieder einlaufen werde. Dann vielleicht wieder 15 Minuten. Und zwar ohne nachzudenken und ohne Überwindung.



4. GRUPPEN-MOTIVATION

Momentan finden bei uns die IC-Trainings statt. Wieso nehmen die Mannschaften nicht diesen Artikel zum Anlass und machen miteinander ab, dass ab jetzt jedes Training mit einem kurzen Einlaufen beginnt? Und dass es beim Interclub ein gemeinsames Aufwärmen gibt? Zusammen in der Gruppe geht auch eine sinnvolle Verhaltensänderung wie das „richtige Einlaufen“ einfacher.

Richtiges Einlaufen - aber wie?

DER ERSTE SCHRITT IST DER WICHTIGSTE!

Abschliessend möchte ich noch einmal unterstreichen, dass der Weg „ich laufe ein“ wichtiger als das Ziel „15 Minuten Beni Linder“ ist. Jeder kleine Schritt, jedes Ein- oder Auslaufen ist positiv für uns. Dass es ab und zu Rückschläge geben wird, ist normal. Wichtig ist, dass man dranbleibt.

Als moralische Stütze: Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass besonders erfolgreiche Sportler nicht zwingend besser trainieren, sondern vor allem besser mit Rückschlägen umgehen können und schneller wieder der guten Gewohnheit nachgehen.

Wie Laotse es sagte: «Auch der längste Marsch beginnt mit dem ersten Schritt.».
Und Euer erster Schritt hin zu weniger

Verletzungen ist der bewusste Entscheid, dass Ihr Euch mehr aufwärmen möchtet, und der Moment, wann Ihr es dann das erste Mal tatsächlich tut.

Ich hoffe, dass Euch die Anleitungen von Beni Linder und meine Umsetzungstipps inspirieren, mehr einzulaufen! Viel Erfolg!

Oliver Bertschinger (der in seinem Job u.a. als Produktivitätstrainer und Coach arbeitet. Auch dort sind Gewohnheitsänderungen der Schlüssel zum Erfolg, bleiben aber schwierig...).



Der Center Court für Porsche Enthusiasten

Besuchen Sie uns im Porsche Zentrum Zug in Rotkreuz
www.porsche-zug.ch



PORSCHE

Generalversammlung

Bericht 2021, von Oliver Bertschinger

Am 17. April 2021 fand unsere GV zum ersten Mal digital via Zoom statt. Hier sind die wichtigsten Infos.

Spielkommission (Markus Dietrich)

2020 waren 11 TCO-Teams beim speziellen Interclub am Start. Der TCO konnte einen Aufstieg am „grünen Tisch“ feiern (Damen 40+ neu wieder in 1. Liga). Dies obwohl es dieses Jahr nicht um Auf- und Abstieg ging. Im Sommer schien die Sonne und es war coronafrei und die Mitglieder konnten sich an den traumhaften Bedingungen erfreuen. Die Clubmeister 2020 sind Jackie Reifler bei den Damen, André Bandi bei den Aktiven und Senioren.

Kommunikation (O. Bertschinger)

Die Krisenkommunikation rund um COVID und die Vermarktung bezüglich Neumitglieder und der Traglufthalle standen 2020 im Mittelpunkt. Es wurde ein Fotoshooting durchgeführt um den Gesamtauftritt zu optimieren.

Wiederum wurde ein gedrucktes „Inform“ und zwei Ausgaben des elektronischen Newsletters «Lobs & Lobs» gemacht. Die Homepage wird bald neu gemacht.

Aktuarin/Mitgliederwesen (Sandra Manini)

Der TCO konnte 2020 77 neue Mitglieder gewinnen (11 Aktive, 41 Junioren, 25 Passive). Dem stehen 69 Austritte gegenüber (3 Aktive, 27 Junioren, 39 Passive). Der Stand per Ende 2020 sind 482 Mitglieder

(164 Aktive, 166 Junioren, 149 Passive und 4 Ehrenmitglieder). Erfreulich ist, dass wir 2020 wieder mehr Aktivmitglieder und Junioren gewinnen konnten.

Ernst Möckli hat sich auch 2020 wieder um Ordnung und Nachschub von Speis und Trank gekümmert. Vielen herzlichen Dank!

Anlage (Vincenzo Zaccone)

Grundsätzlich läuft bezüglich Anlage vieles gut. Wir hatten 2020 gute Plätze zur Verfügung. Der Auf- und Abbau der Halle klappt immer besser.

Die Mitglieder werden gebeten, jeweils die Schuhe gut zu putzen nach Verlassen der Plätze, respektive der Traglufthalle. Speziell soll darauf geachtet werden, keinen Sand in die neue Trainingswand zu bringen. Beim Platzzwischen soll wie immer der Platz grossflächig, von aussen nach innen gewischt werden. Am Schluss Besen anheben und zurücktragen, damit der Sand im Platz bleibt. Der TCO hat sich während der Corona-Krise vom Papiersammeln zurückgezogen. Zum Schluss nochmals ein grosses Lob und Dankeschön an alle Helfer.

Junioren (Raffael Gross)

Der TCO ist ein TOP Kids Tennis Club! Einer von zwei Top Clubs von Zürichsee-Linth Tennis, bzw. einer von dreissig Clubs in der ganzen Schweiz. 2020 hat Swiss Tennis ein neues Label lanciert, das versucht abzubilden, welche Clubs im Bereich U12 am besten arbeiten. Wir sind sehr stolz, zu diesen Clubs zu gehören.

Generalversammlung

RESTAURANT

frohe
Aussicht 

...auf See, Alpen und feines Essen.

Regula & Pascal Stolz

In der Weid 8
8942 Oberrieden

044 721 00 20 frohe-aussicht-oberrieden.ch



Nach wie vor sind wir an der Höchstgrenze mit 120 Junioren in den Trainings, 16 im Frühlings und 40 im Sommerlager.

In den Wettkämpfen schreiten wir tapferen Schrittes die R-Leiter hinauf. 7 Teams (inkl. zwei Girls Teams) beim Interclub am Start, klarer Gruppensieg von Elin und Mia.

Bei den Clubmeisterschaften konnten wir einen neuen Teilnehmerrekord und besonders auch Zuschauerrekord verzeichnen. Herzliche Gratulation an die Sieger: Loris Nef, Charlotte Jäger und Thierry Müller. Der Event entwickelt sich zu einem sehr coolen Anlass. Im kommenden Jahr ist ein grösserer Anlass mit Grillade und vielen spannenden Kategorien geplant. Das Kids Tennis Turnier (die U10 Kategorien) ist letztes Jahr leider ins Wasser gefallen, dafür

sind diese Sommersaison zwei Events auf diesen Stufen geplant: Kids Turnier am 4. Juli und die Kids Clubmeisterschaften nach den Sommerferien.

Finanzen (Andreas Reimund)

Der Kassier stellte die Rechnung 2020 vor, welche mit einem Gewinn von CHF 357 gegenüber einem budgetierten Gewinn von CHF 23'920.- abschliesst.

Unter dem Strich konnte 2020 CHF 16'000.- dem Erneuerungsfonds überwiesen werden. Der Gewinnanteil der Halle beträgt CHF 12'200.-. Dies nachdem schon CHF 40'000.- amortisiert wurden aus dem Einnahmeüberhang. Die beiden Revisoren, Yvonne Rössli und Benjamin Angst nahmen die Rechnung ab und

Generalversammlung

die Gartenliebhaber^{.ch}



LEUTHOLD
Gärtner von Eden®

Oberrieden/Zürich
Telefon 043 444 22 88
www.gartenliebhaber.ch

hören aufmerksam zu
beobachten genau
projektieren angemessen
bauen respektvoll
pflegen lebenslang



Horgen Seestrasse 305, 8810 Horgen
Tel. 044 725 42 97, Fax 044 725 42 57
Zugerstrasse 23, 8810 Horgen
Tel. 044 770 11 01

Oberrieden Bickelstrasse 22, 8942 Oberrieden
Tel./Fax 044 720 06 29

Internet: www.baeckerei-vetterli.ch
E-mail: info@baeckerei-vetterli.ch

Generalversammlung



Das TCO Trainerteam mit Raffael Gross, Tamas Csomor, Mario Bortolani, und Jenny & und Kevin Reifler beim Teamessen.

bestätigten dem Kassier eine sauber und korrekt geführte Buchhaltung.

Jahresbericht Präsident (A. Douw)

Gut durch den Sommer gekommen und erst noch 2 Auszeichnungen erhalten!

Zum ersten Male in der Geschichte des TCO findet die GV virtuell statt, wer hätte das gedacht, als wir vor einem Jahr noch dazu aufriefen, lediglich nicht Hände zu schütteln, zu küssen oder zu umarmen... So schwankte die Anzahl Teilnehmer ein wenig, je nach dem, wer gerade eingeloggt war.

Arni musste auf ein besonderes Jahr zurückblicken –er tut dies mit grossem Stolz, denn auch in diesem Jahr konnte er Highlights erleben! Sei es der grossartig funktionierende Vorstand (er bedankt

sich sehr stark bei seinen Gspännli), das Erreichen des Titels «Top Kids Tennis School» der Schweiz oder die Resilienz des Clubs und deren Mitglieder in den schwierigen Zeiten: es war trotz allem ein gutes TCO-Tennisjahr!. Und auch er vermisst das Tennis, das Soziale, die Feste und das Zusammensein auf der Terrasse nach dem Spielen sehr.

Dank seinen Vorstandskollegen und dem riesigen Support der Mitglieder kamen wir super durch das Seuchenjahr, auch wenn der Ballon-Umsatz einbrach (der Ballon selber beinahe auch einmal unter der Schneelast...), auch wenn Arni enttäuscht ist, dass sich niemand für die Nachfolge von Markus finden lässt, auch wenn es immer noch schwierig ist, Fronarbeitende zu finden - für kleinere oder grössere

Generalversammlung

Aufgaben.

Wir im TCO waren gut, wir waren richtig gut! (ob wir darum in der Zwischenzeit den Titel eines des «spektakulärsten» Tennisclubs gewonnen haben?).

Und nun – nachdem die Statuten und das Spielreglement entstaubt und modernisiert wurden – geht es doch wieder um das vorwärts schauen: Wie wollen wir trotz Umsatz-Minus beim Ballon unsere hochgesteckten Ziele betreffend Plätze-Sanierung, LED Beleuchtung, Klubhaus-Dach-Sanierung usw. angehen? Arni ist zuversichtlich, dass er das mit

diesem Vorstand genau so toll hinkriegt wie die TCO Mitglieder das Corona Jahr gemeistert haben.

Abschluss

Allen HelferInnen wird noch einmal herzlich gedankt! Und dann geht unsere virtuelle Mitgliederversammlung leider ohne traditionellen gemütlichen Teil zu Ende! Wir freuen uns auf die nächste MV am 10. März 2022, die dann wieder im gewohnten Rahmen stattfinden soll!

kaffeepause.ch
aus freude am kaffee



Ihr Kaffeemaschinen-Spezialist für:

Vermietung, Kaffee-Abo, Reparaturen, Verkauf

Kaffee im Abo bereits ab Fr.0.30 / Kaffee
(inkl. Maschine, Reparaturen, Kaffeebohnen)

Viel Genuss beim Kaffee trinken wünscht Mark Raddatz!

Kaffeepause.ch AG, Kantonsstrasse 158, 8807 Freienbach
055 420 23 20, info@kaffeepause.ch, www.kaffeepause.ch



Join us!

WIR WOLLEN — DICH! —

Für den TCO Vorstand wird ein neues Mitglied gesucht:

Spielleiter(in) oder Leiter(in) Kommunikation

Der Spielleiter ist verantwortlich für den ganzen Spielbetrieb des TCO, u.a. für den Interclub, die Clubmeisterschaften sowie weitere Clubturniere.

Der Leiter Kommunikation ist verantwortlich für die gesamte interne und externe Kommunikation des TCOs und für Events. Dies betrifft u.a. das Clubmagazin, den Newsletter, Pressearbeit oder auch unser Web.

Interessierte melden sich bitte direkt beim Präsidenten oder bei den momentanen Stelleinhabern Markus oder Oliver.





TENNISZENTRUM
HORGEN

Wieder mal Lust auf ein Tennis- oder Padelspiel?

Im komplett modernisierten Tenniszentrum Horgen (TZH) können Sie jeden Tag auf acht Tennis- und einem Padel-Tennisplatz spielen.

Unser Angebot:

- Swiss Tennis Partner Academy
- Tenniskurse vom Anfänger bis zum Profi an allen 7 Wochentagen
- Online Platzreservierungen auf www.tzh.ch
- PlaySight Analyse- und Auswertungs-System
- Turniere für alle Alters- und Leistungskategorien
- Ladies Morning, Seniorenplausch, Fitness Tennis, Firmenevents
- Integriertes Restaurant für kurze und auch längere «Breaks»
- Gratis Parkplätze

Tenniszentrum Horgen

Waldeggstrasse 7
8810 Horgen
044 725 40 36
info@tzh.ch
www.tzh.ch

Indoor

- 4. moderne Hallenplätze
- Plexi-Cushion Belag (Australian Open)
- LED Beleuchtung

Neu mit:
playsight
CONNECTING THE NEXT GENERATION OF ATHLETES

Outdoor

- 1 Padel-Tennisplatz
- 4 Tennis Force Ausse- Sandplätze (im Winter mit beheizter Tragluftrolle)
- Mini- Tennis

Neu
Padel
Tennis



23 Old Boys samt Begleiterinnen bei der Herbstwanderung 2020 auf die Musenalp NW – organisiert von Adrian Brändli und Richi Müller.

Old Boys – via Musenalp, Belvoir und Wiesental ins Cholenmoos

Im Inform vom Juni 2020 erschien eine Art Halbjahresbericht mit Infos zum Ausflug im Februar (Ausstellung «Van Gogh Alive»), zu den Zoom-Konferenzen und den ersten coronagerechten Trainings im Cholenmoos. In den «Lob und Lobs» wurde über unser Ehrenmitglied Hans Sorg und die Besichtigung des «Home of Chocolate» berichtet. Lasst mich zwei weitere Highlights des vergangenen Jahres erwähnen.

Erstes Highlight: Üblicherweise feiern die Old Boys ihre Geburtstage quartalsweise; im letzten Jahr gabs nur eine einzige – dafür gediegene – Party im Juli im Belvoir in Rüşchlikon.

Das zweite Highlight war die traditionelle Herbstwanderung, die von Adrian Brändli

und Richi Müller organisiert wurde. Sie führte mit 23 Teilnehmenden bei Prachtswetter auf die Musenalp in Nidwalden, die vor allem für die Älplermagronen bekannt ist.

Tennis wurde auch gespielt? Natürlich: den ganzen Sommer draussen und von Oktober bis Mitte Dezember im Ballon.

Das Jahr 2021 startete erneut mit ein paar Zoom-Konferenzen, doch dann hatte man genug vom Virtuellen und ging draussen «paarlaufen»: Man traf sich dreimal zum Wandern, wobei sich coronagerecht jeweils nur zwei Old Boys gleichzeitig auf den Weg begaben. Verpflegt hat man sich einmal beim TakeAway im Wiesental auf dem Horgenberg und ein andermal beim Neubühl in Wädi.

Beim Erscheinen dieses «TCO-Inform» sind die Old Boys – wie immer in der Sommersaison – jeden Dienstag von 8 bis 10 Uhr auf vier reservierten Plätzen im Cholenmoos am Tennis spielen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich; es würde uns freuen, auch neue Gesichter zu sehen.

Markus Gaegauf



Eine einzige Old-Boys-Geburtstagsparty gabs 2020: im Belvoir in Rüschlikon mit 23 Teilnehmenden.



Als Ersatz für das Spiel im Ballon trafen sich die Old Boys im Februar zum paarweisen Wandern. Dies kam besonders gut an, wenn die Wanderung an einem TakeAway vorbei führte, wie hier im Neubühl Wädenswil.



FUN FACT

Wusstet Ihr, dass in Wimbledon ein Falke den heiligen Rasen vor Tauben schützt? Rufus The Hawk ist ein Harris Falke und hat immerhin 10'187 Follower auf Twitter! Rufus wird als „important member of the Wimbledon Family“ beschrieben. Er hat sogar einen eigenen Personalausweis mit Photo und dem Job-Titel „Bird Scarer“!

PEL/AIR

HEIZUNG LÜFTUNG KLIMA KÄLTE

Freihofstrasse 5 · 8942 Oberrieden · www.pelair.ch



TEXTILDRUCK

Katalog Online!

**FUNWEAR
SPORTSWEAR
WORKWEAR**

S+R

STEMPEL REKLAME
plotten | digitaldrucken | gravieren

Meilen | Horgen | 043 844 0770 | www.textildruck-sr.ch

Schärer TV HiFi Video

Beratung - Verkauf - Service - Installationen - Reparaturen

[044 722 12 02](tel:0447221202)

Dörflistrasse 2, 8942 Oberrieden

TV - HiFi - Video - Home Cinema - Multiroom - Satellitenempfang
Videoproduktionen - Videoüberwachung - Mietgeräte für Ihren Anlass



HOLMES PLACE
PREMIUM FITNESS CLUB

Ihr Fitness Club mit Seezugang

gratis ✂

TAGESEINTRITT

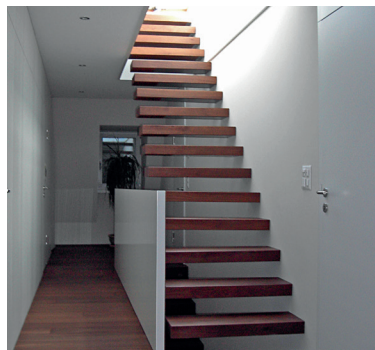
Gültig bis 31.12.2021

FITNESS · SPA · GRUPPENKURSE
PERSONAL TRAINING · KIDS CLUB

SEESTRASSE 97 · 8942 OBERRIEDEN
TEL. 044 722 53 20

hunziker

versiert und engagiert
für Schreinerarbeiten nach Mass



Junioren

von Raffael Gross



TC Oberrieden Frühlingscamp 2021



Neue Events und Förderung

Mit den wachsenden Zahlen bei den Junioren und dem steigenden Niveau sind entsprechende Veränderungen gefragt.

Das Future Camp und das Frühlingscamp, das ursprünglich eine Idee für die Junioren Interclub Teams gedacht war, die im Winter nicht trainieren. Dieses hat sich zu einer sehr beliebten Woche entwickelt mit ähnlich vielen Teilnehmenden, wie das traditionelle Sommercamp. Dank dem vielen Focus Water waren die Kids auch äusserst konzentriert :).

Preise für die Forderungspyramide

Die Junioren können auf www.tennis04.com/oberrieden auf der Rangliste Forderungsspiele austragen. Ihr gewinnt nicht nur mit Siegen, sondern auch mit viel spielen. Wer auf der Rangliste fordert kann folgende Preise gewinnen:

1. Platz am 31.12.2021: Boys und Girls jeweils CHF 100.- auf www.aceshop.ch
am meisten Spiele bis Ende Sommersaison: CHF 100.- auf www.aceshop.ch
am zweit- und drittmeisten Spiele: jeweils CHF 50.- auf www.aceshop.ch

Termine und Anmeldungen:

Mai, Juli

18. Juli

19. - 23. Juli

16. - 20. 8.

28. - 29..8.

Junioren Interclub

Kids Turnier der Turnierserie von ZSLT (U12)

Future Camp

Traditionelles Sommercamp

Junioren-Clubmeisterschaften
für alle Stufen (5 bis 18 Jahre)

Gerne könnt Ihr euch per E-Mail oder auf der Webpage anmelden:

info@gross-tennisacademy.ch; www.gross-tennisacademy.ch

Kids Turniere im TCO

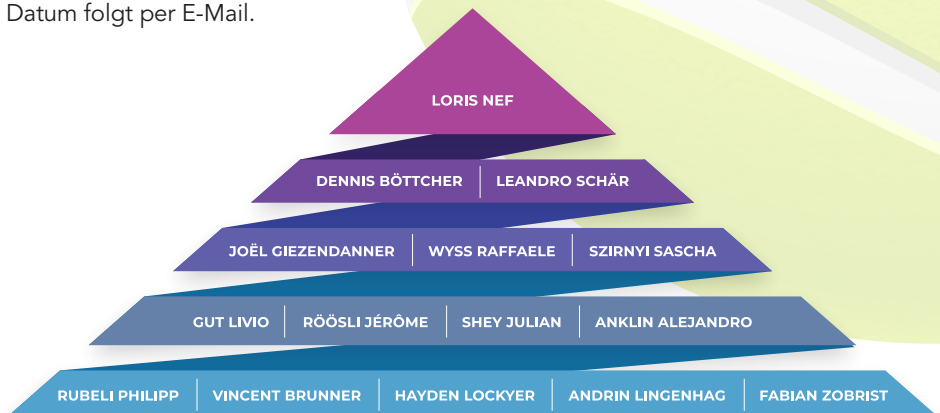
Für die Juniorinnen und Junioren im Bereich Kids Tennis (U12) findet am 18. Juli ein offenes Turnier (nicht lizenzrelevant) im TCO statt. Anmelden könnt Ihr Euch mit Eurem Profil auf www.kidstennis.ch.

Wir hoffen sehr, dass die jungen TCOLer zahlreich an den Turnieren teilnehmen, unzählige Ranglistenspiele bestreiten und wir in ein paar Jahren die Schweizermeisterschaften als betreutes Turnier bestreiten :).

Betreutes Turnier

Diejenigen Juniorinnen und Junioren, die bereits lizenzierte Matches spielen, werden von uns an ein Turnier begleitet und unterstützt. Die Umfrage betreffend Datum folgt per E-Mail.

Euer Juniorenobmann
Raffi



Daniel Gloster

24th April 2011



Ich spiele Tennis seit:

ich 5 Jahre alt bin.

Meine erste Erinnerung beim Tennis ist:

Als ich vor ein paar Jahren Roger Federer im Fernsehen sah.

Am Tennis gefällt mir am meisten:

Turniere zu spielen.

Am Tennis finde ich am schwierigsten:

Verlieren zu müssen.

Mein Lieblingsschlag:

Volley.

Im Tennis möchte ich noch folgendes erreichen:

So gut wie Roger Federer zu werden.

Ich kann gut:

Klavier spielen.

Ich kann nicht:

Volleyball.

Da habe ich mich das letzte Mal vor Lachen gekrümmt:

Als ich Johnny English 3 geschaut habe.



Klara Wobmann

Geb 09.11.2010

Ich spiele Tennis seit:

Ich 8 Jahre alt war.

Meine erste Erinnerung beim Tennis ist:

Dass ich jeden Freitag nach der Schule mit meinen zwei Freundinnen zum Tennisplatz gegangen bin und dass es so viel Spass gemacht hat mit ihnen zu spielen.

Am Tennis gefällt mir am besten:

Es ist einfach immer mega lustig.

Am Tennis finde ich am schwierigsten:

Der Wurf beim Aufschlag.



Mein Lieblings Schlag:

Vorhand.

Im Tennis möchte ich noch folgendes erreichen:

Ich möchte mein Turnier am Samstag in Bern gewinnen.

Ich kann gut:

Schnell rennen.

Ich kann nicht:

Tanzen.

Da habe ich das letztes Mal vor Lachen gekrümmt:

Wenn meine Freundin in der Klasse hitzgen musste.





Wir schaffen Räume



GUTKNECHT JÄGER ARCHITEKTUR GmbH

www.gutknechtjaeger.com

Bösch- Getränke

Sihlbruggstrasse 105, 6340 Baar

Telefon 044 710 37 35 / 041 761 15 20

Fax 044 710 17 88 / 041 761 60 21

durst@boeschgetraenke.ch www.boeschgetraenke.ch



JUNIOREN


Juniorentaining, Wettkampftraining
& Bambinotraining ab 4 Jahren



PRIVAT & GRUPPENKURSE

Privatktionen und Gruppenkurse von
Anfänger bis Wettkampfspieler

 M +41 79 782 77 74

 info@gross-tennisacademy.ch

 gross-tennisacademy.ch

 facebook.com/grosstennisacademy

Spielkommission

Informationen zum Spielbetrieb für die Saison 2021

Interclub

Der Interclub wird dieses Jahr coronabedingt drei Wochen später gestartet am Wochenende des 29./30. Mai. Die wichtige 4. Runde bezüglich Auf- und Abstieg ist auf das Wochenende vom 3./4. Juli geplant. Die fünfte Runde findet dann erst am 28./29. August statt.

Swiss Tennis setzt die Regeln und Einschränkungen (siehe www.swisstennis.ch/national/interclub). Dies kann sich auch immer wieder ändern. Momentan gelten folgende Einschränkungen:

- Maskenpflicht im Club ausser man sitzt oder spielt (Einzel und Doppel)

- Essen im Aussenbereich OK nach Absprache mit Gegner

- Zuschauer sind generell nicht erlaubt
Damit sich unsere Teams auch auf die Wettkämpfe vorbereiten können, sind nach den Sommerferien bis zum Ende des Interclubs Plätze für die Trainings reserviert. Dies ist üblicherweise Montag – Donnerstag 18.00 – 22.00.

Zürichsee-Linth-Tennismeisterschaften

Das 2020 erstmalig zum Einsatz gekommene, digitale Format der ZSLT mit Gruppenspielen, die man selbst flexibel über

Clubmeisterschaft

Zur Zeit sieht es so aus, als könnten wir eine „normale“ Clubmeisterschaft spielen. D.h. wir werden im Juni die Auslosungen machen und bis zum Finalwochenende am 11./12. September die Gruppenspiele absolvieren. Gespielt wird in den Kategorien Einzel Aktive (Damen und Herren), Doppel (Damen und Herren), Mixed sowie Senioren (Herren). Die Publikation erfolgt auf der Website und im Clubhaus. Die Anmeldung bitte wenn immer möglich online auf www.swisstennis.ch.

Wir freuen uns auf spannende Spiele!

Spielkommission

von Markus Dietrich

eine App mit dem Gegner abmachen kann, hat sich sehr bewährt. Gespielt wird ausser dem Final-Weekend in den eigenen Clubs. Dieses Format gibt den Spielern hohe Flexibilität und die Sicherheit einige Spiele bestreiten zu können. Das Format und die App dazu ermöglichen es sogar, dass zum ersten Mal eine ZSLT Meisterschaft im Winter 2020/21 gespielt werden konnte.

2021 startet die ZSLT Sommer- Meisterschaft am 12. Juni. Start der Winter-Meisterschaft ist noch nicht fixiert.

Anmeldung und weitere Information sind zu finden unter www.zsltm.ch

Wir hoffen, dass mit dieser Modusänderung das Turnier weiter an Popularität gewinnen kann.

Das Kompetenz-Zentrum für Gesundheit und Lebensfreude.



- Fitness
- Group Fitness
- David Rückentraining
- Wohlfühl-Oase Day Spa
- Sauna
- Dampfbad

- Physiotherapie
- Massage
- Tennis
- Squash
- Badminton



Gesundheitspark Thalwil
Zentrum für Bewegungsmedizin

Zürcherstrasse 65 | 8800 Thalwil | www.gesundheitspark.ch | info@gesundheitspark.ch | Telefon 043 388 41 41

Fitness zahlt sich aus.

BANK ZIMMERBERG
seit 1820

Unsere Inserenten

Ein herzliches Dankeschön!

Unsere Inserentinnen und Inserenten unterstützen uns und ermöglichen die Herausgabe des Inform und die Pflege der Website. **Danke, dass Ihr sie bei Euren Einkäufen berücksichtigt!**

Kuhn Rikon, Rikon

J.E. Wolfensberger AG, Birmensdorf

Joseph Tennisplatzbau AG, Igis

The One Stop Tennis Shop, Wädenswil

Bank Zimmerberg, Horgen

TZH Tennis Zentrum Horgen, Horgen

Zürcher Kantonalbank, Horgen

Tennisschule Raffi Gross, Oberrieden

Elektro Näf, Thalwil

Hunziker AG, Thalwil

Gutknecht Jäger Architekten, Zürich

Allianz Suisse, Horgen

Il mio quattro Pizzeria, Oberrieden

Kaffeepause.ch AG, Freienbach

Porsche Zentrum Zug, Rotkreuz

Leuthold Gärten AG, Oberrieden

Holmes Place Seepark, Oberrieden

Restaurant Frohe Aussicht, Oberrieden

Dörfli AG, Oberrieden

Die Mobilar, Versicherungen & Vorsorge, Horgen

Bösch Getränke, Adliswil

Coiffure Bertoldo, Oberrieden

Pelair AG, Oberrieden

Schärer TV, Oberrieden

Conditorei Vetterli, Oberrieden

S+R Stempel Reklame, Horgen

i-Opener, Beratung, Zürich

mind your language, Oberrieden

Triple Eight Solutions, Oberrieden

Inseratekosten pro Jahr für Werbung im Clubmagazing Inform und Logopräsenz im elektronischen Newsletter „Lob und Lobs“ und auf www.tcoberrieden.ch:

Umschlagseite 400.–

1/1 - Seite 300.–

1/2 - Seite 210.–

1/4 - Seite 120.–

Bertoldo

DAMON & HERREN
8942 Oberrieden
Alte Landstrasse 30
Telefon 01 721 12 20



TCO-Ansprechpartnerinnen und -partner

Vorstand

Arnoud Douw	Präsident	079 780 59 89	praesident@tcoberrieden.ch
Sandra Manini	Aktuarin	078 863 88 37	mitglieder@tcoberrieden.ch
Andreas Reimund	Kassier	078 890 07 78	finanzen@tcoberrieden.ch
Markus Dietrich a.i.	Spielleiter	044 720 19 80	spiko@tcoberrieden.ch
Raffael Gross	Juniorenchef	079 782 77 74	trainer@tcoberrieden.ch
Vincenzo Zaccone	Anlagenchef	044 725 71 16	anlage@tcoberrieden.ch
Oliver Bertschinger	Kommunikationsleiter	079 378 83 91	kommunikation@tcoberrieden.ch

Spielbetrieb & Platz

Markus Dietrich a.i.	Spielleiter, Spiko	044 720 19 80	spiko@tcoberrieden.ch
Raffael Gross	Juniorenchef, Spiko	079 782 77 74	junioren@tcoberrieden.ch
Carmen Fuchser	Spiko	079 246 79 83	cfuchser@swissonline.ch
Vincenzo Zaccone	Ballmaschine	044 725 71 16	anlage@tcoberrieden.ch

Interclub-Captains

Damen

Tanja Keller	Aktive, 1. Liga	079 680 93 90	kellertanja@outlook.com
Claudia Bertschinger	30+, 1. Liga	076 345 36 66	cbertschinger@outlook.com
Sandra Manini	30+, 1. Liga	078 863 88 37	mitglieder@tcoberrieden.ch
Martina Zürcher	40+, 1. Liga	079 667 45 50	martina.zuercher@wzuercher.ch

Herren

Marc Tscharrer	Aktive, 1. Liga	079 813 09 02	marc.tscharrer@outlook.com
Thomas Pfister	Aktive, 3. Liga	076 398 44 56	thomas-pfister@hotmail.com
Andreas Reimund	35+, 1. Liga	078 890 07 78	a_reimund@yahoo.com
Markus Dietrich	35+, 3. Liga	079 336 38 02	dietrichmarkus@hispeed.ch
Daniel Fuchser	45+, 1. Liga	079 209 75 12	dfuchser@hispeed.ch
Urs Keller	45+, 3. Liga	079 548 16 54	kellerurs.uk@gmail.com
Wil Vonier	70+, 1. Liga	079 405 66 00	wil.vonier@bluewin.ch

Old-Boys

Markus Gaegauf		079 405 31 55	mgaegauf@bluewin.ch
----------------	--	---------------	---------------------

Juniorentrainer

Raffael Gross		079 782 77 74	junioren@tcoberrieden.ch
---------------	--	---------------	--------------------------

Tennislehrer

Raffael Gross		079 782 77 74	trainer@tcoberrieden.ch
---------------	--	---------------	-------------------------

Klubhausreinigung

Maria Zaccone		076 339 71 16	mary9698@hotmail.com
---------------	--	---------------	----------------------

Markus Dietrich
Spilleiter (Rücktritt)



Sandra Manini
Aktuarin



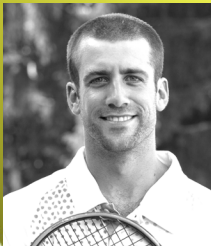
Andreas Reimund
Kassier



Arnoud Douw
Präsident



Raffael Gross
Juniorenchef



Vincenzo Zaccone
Anlagenchef



Oliver Bertschinger
Kommunikationsleiter



Veranstaltungen & Termine 2021

Fast pünktlicher Saison-Start!

2021 April	17	Abbruch Tennishalle
	16-30	Frühlingslager Junioren
Mai	10	Start Junioren IC
	29./30.	Start Interclub (bis 3./4. Juli)
Juni	12.	Start Zürichsee-Meisterschaft
	Tbd.	Start Clubmeisterschaft Gruppenspiele/Vorrunden
Juli	19.-23.	Junioren Future Camp für leistungsstarke Junioren
August	16.-20.	Sommercamp für Junioren (5-18 Jahre)
	28./29.	Junioren Clubmeisterschaften
September	11./12.	Final Clubmeisterschaften
Oktober	9.	Aufbau Traglufthalle
	25.	Start Hallensaison
November	Plätze 3 und 4 gehen zu (hängt vom Wetter ab)	
2022 März	10.	Mitgliederversammlung 2022
April	21.	Ende Hallensaison
	23.	Abbau Traglufthalle und Bereitstellung Plätze und Clubhaus

Alle aktuellen Termine und viele weitere Infos findet ihr auf unserer Webseite.

www.tcoberrieden.ch

Aufschlag, Service, Netzzoller: Wir bleiben für Sie am Ball.

Daniel Berger, Versicherungs- und Vorsorgeberater, T 044 720 16 25, daniel.berger1@mobiliar.ch

Generalagentur Horgen
Thomas Schinzel
Seestrasse 87, 8810 Horgen
T 044 727 29 29
horgen@mobiliar.ch

mobiliar.ch

dieMobiliar

910011

WOLF ENS BERGER

Wir realisieren Printmedien effizient und ökologisch. Unsere Beratung beginnt bereits in der Gestaltungsphase. **Über alle Prozesse begleiten wir Sie aktiv und serviceorientiert.** Wolfensberger ist ein inhabergeführtes Unternehmen. Deshalb sind wir immer persönlich für Sie da.

Für weitere Informationen
kontaktieren Sie:

Benni Wolfensberger

Telefon +41 44 285 78 00
www.wolfensberger-ag.ch



NEW LIFE BRATPFANNE AUS RECYCELTEM ALUMINIUM



100%
recyceltes
Aluminium



SWISS
MADE

NEW LIFE GEMEINSAM FÜR DIE UMWELT

Unsere neue NEW LIFE Bratpfanne besteht aus hochwertigem 100% Recycling Aluminium aus Europa und wird an unserem Schweizer Produktionsstandort in Rikon hergestellt. So können wir gemeinsam mit Ihnen als Konsument einen wertvollen Beitrag zum Umwelt- und Klimaschutz leisten.