

# sport journal

2019/1

TENNIS



Tennisvereine

NÖ-Kreis Süd-Ost & Süd

Landesliga

TERMINE 2019

Rekorde

WER, WANN, WO...

DAVIS Cup

REFORMEN & NEWS

## Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser!



In meiner „Tenniskarriere“, die mittlerweile 40 Jahre andauert, habe ich schon sehr viel erlebt. Das brachte mich zum Entschluss, das Sport Journal mit meinem Team herauszugeben, speziell für TennisspielerInnen, die nicht nur einmal im Monat Tennis spielen, sondern auch im gehobenen Amateurbereich der Filzkugel nachjagen.

Der Zugang zum Sport ist das Um und Auf eines funktionierenden Sportvereins, die Mitgliederzahlen korrelieren oft direkt mit der Öffentlichkeitsarbeit und den Angeboten der Vereine.

Nun ist es so, dass in den vergangenen Jahren die Entwicklung des heimischen Breitensport-Geschehens äußerst schleppend verlief.

Da stellt sich die Frage: Handeln die Vereine zu restriktiv? Gibt es zu wenig Nachwuchs in allen Alterstufen? Oder liegt es umgekehrt an mangelnder Öffentlichkeitsarbeit durch die Vereine, die zu wenig in die Vermarktung des eigenen Vereins investieren wollen oder können?

Wir wollen die Vereine dabei unterstützen, ihr Portfolio einem breiten Zielgruppen-Publikum zu präsentieren, und damit sportlich interessierten Menschen den Zugang zum Sport zu erleichtern.

Dabei wird auch besonders auf die Situation eingegangen, dass immer mehr Menschen in fortgeschrittenem Alter der Zugang zum Sport angeboten werden soll.

Diese Ausgabe handelt von Themen, die speziell für den Raum Baden/Mödling und Umgebung Gültigkeit haben: Ein Beispiel, die Vereine BTC und BAKL Weigelsdorf halten mit ihrem Portfolio einige Überraschungen bereit.

So auch in diesem SPORT JOURNAL, das eine Übersicht auf Neuigkeiten für das Jahr 2019 aus dem Bereich Tennis bringt. Wir wünschen gute Unterhaltung beim Durchblättern des neuen Sport Journals!

Euer SPORT JOURNAL TEAM - Hans Martinek

## Die Themen

Seite 3:	ÖTV Daten & Fakten	Seite 11:	Davis Cup NEU
Seite 5:	NÖTV 2019	Seite 12:	Tennisvereine Adressen
Seite 7:	BAKL Weigelsdorf stellt sich vor	Seite 14:	Stop - Lob
Seite 8:	Landesliga Termine 2019	Seite 15:	Geschichte & Rekorde
Seite 9:	BTC stellt sich vor	Seite 16:	Wellness, Urlaub & Gesundheit
Seite 10:	Die neue Tennissaison 2019	Seite 19:	Akupunktur bei Tennisarm

Impressum: Medieninhaberin, Verlegerin, Herausgeberin: Screenmaker-Team, Anna Martinek, Ferdinand Mosergasse 13, 2353 Guntramsdorf, E-Mail: info@sport-journal.co.at, Kundenbetreuung +43 (0) 676 511 12 13, Grafik: Hans Martinek, Ferdinand Mosergasse 13, 2353 Guntramsdorf. Druck: Druck- und Handelsgesellschaft mbH, Aredstraße 7, 2544 Leobersdorf.

Verteilung: Zielgruppenorientiert, Versand per Post und per Verteilung. Die technischen Daten in den Beiträgen beruhen in der Regel auf Angaben der Inserenten und der Erzeuger. Für die Richtigkeit kann keine Verantwortung übernommen werden. Für den Inhalt bezahlter Einschaltungen haftet der Inserent. Vorbehaltlich Satz und Druckfehler. Die Gestaltung der Beiträge und Inserate (inkl. Bilder und Texte) unterliegen dem Copyright-Eigentum von Screenmaker-Team, Anna Martinek, und dürfen ohne schriftliche Erlaubnis nicht anderweitig verwendet werden.

## Daten & Fakten

Kaum eine Sportart hat so eine Wandlung hinter sich. Vorbei sind die Zeiten, wo nur elitäre Gesellschaftskreise dem weißen Sport huldigten.

Heute treffen alle Gesellschafts- und Altersschichten auf österreichischen Tennisplätzen aufeinander, nicht nur im Hobby-Bereich.

Der Österreichische Tennisverband (ÖTV) ist hinter dem ÖFB (Fußball) der zweitgrößte Fachverband Österreichs.

### ÖTV-Zahlen:

- ca. 1.600 Mitgliedsvereine
- ca. 170.000 Mitglieder
- ca. 68.000 Meisterschafts-SpielerInnen
- In der Allgemeinen Klasse (19-34 Jahre) spielen: 14.966
- Senioren (über 35 Jahre) spielen: 38.435
- Jugend (18 Jahre und jünger) spielen: 15.478

### ÖTV-Fakten:

- 11.369 Meisterschafts-Mannschaften
- 5.400 ÖTV-Turnier-Spieler
- 450 ÖTV-Turniere
- Allgemeine Klasse: 86
- Senioren: 49
- Jugend: 204
- Kids: 111

Wie aus den ÖTV-Zahlen hervorgeht, ist die Altersgruppe 35+ die am stärksten vertretene Gruppe, was gleichzeitig bedeutet, dass Tennis ein Sport für jedes Alter ist, bei dem also das Alter kein Hindernis ist, den weißen Sport auszuüben!

## ATP Turniere

11.02. - 22.04.2019

11.02.19	Rotterdam	Rotterdam Open	500
18.02.19	Rio de Janeiro	Rio Open	500
25.02.19	Acapulco	Mexican Open	500
25.02.19	Dubai	Dubai Championships	500
04.03.19	Indian Wells	Indian Wells Masters	1000
18.03.19	Miami	Miami Open	1000
22.04.19	Barcelona	Barcelona Open	500

## WTA Turniere

11.02. - 19.03.2019

11.02.19	Doha	Qatar Total Open
17.02.19	Dubai	Dubai Championship
18.02.19	Budapest	Hungarian Ladies Open
25.02.19	Acapulco	Abierto Mexicano
06.03.19	Indian Wells	BNP Paribas Open
11.03.19	Guadalajara	Abierto Zapopan
19.03.19	Miami	Miami Open

# HERWIG HÜTTL JUWELIER

seit 1908

UHREN - JUWELEN - SPORTPREISE

A-2514 Traiskirchen - Wiesergasse 6 - Tel. 02252 / 52 203  
www.juwelier-huettl.at



Entgeltliche Einschaltung

## Zirbe, die Königin der Alpen...



Für Menschen, die sich regelmäßig sportlich betätigen, ist die Regeneration ein wichtiger Punkt für Fitness und Wohlbefinden.

Studien haben ergeben, dass der Schlaf in einem Zirbenbett wesentlich zu besserem Wohlbefinden beiträgt, man schläft sich also wieder fit für

die nächste sportliche Betätigung!

Durch die ausreichende Erholung in der Nacht ist die Herzfrequenz am Tag niedriger, und man erspart sich ca. 3.500 Herzschläge oder umgerechnet eine Stunde "Herzarbeit" pro Tag!

Die Herzfrequenz wird deutlich gesenkt, was zu einer Entlastung des Herzens, und Harmonisierung der Kreislauf-tätigkeit führt. Auch das vegetative Nervensystem wird beruhigt, wodurch Schlafstörungen vermindert werden. So kann tiefer, erholsamer Schlaf neue Energie für den Alltag bringen.

## ZIRBENBETTEN



Wir fertigen Ihr Zirbenbett  
Natur PUR...

design & wohnen<sup>®</sup>  
tischlerei  
ZWITTKOVITS

Hauptstraße 132, 2492 Eggendorf

Tel. 02622/73 214

office@design-wohnen.at

www.design-wohnen.at

## PIZZERIA RISTORANTE

Hauptstraße 39, 2353 Guntramsdorf  
Mo-So u. Feiertag von 11.00 - 22.00 Uhr

Don  Carlo  
**NEUERÖFFNUNG**

Jeden Freitag- u. Samstagabend Livemusik

Traditionelle italienische Spezialitäten, täglich frischer Fisch, hausgemachte Pasta und Pizza, sowie Suppen, Salate und leckere Desserts. Zusätzlich gibt es von Montag bis Freitag zwischen 11.00 und 14.30 Uhr ein Mittagsmenü. Wir servieren Ihnen sowohl italienische als auch österreichische Weine.

Tischreservierung unter:  
**02236/53 00 06**

Entgeltliche Einschaltung

## Änderungen NÖTV 2019

### MANNSCHAFTSLISTEN (SPIELERLISTEN)

Für jede genannte Mannschaft muss eine gesonderte Mannschaftsliste genannt werden.

Am 31.12.2018 wurden die ITN-Werte aller Spieler für die Meldung der Mannschaftslisten auf Zehntel gerundet und eingefroren. Die Vereine haben die Mannschaftslisten bis 15.2.2019 online zu nennen. Innerhalb jeder Mannschaftsliste werden alle Spieler automatisch nach der eingefrorenen ITN-Liste vom 31.12.2018 geordnet gereiht.

**Spielberechtigung:** Spieler dürfen bei mehreren (früher nur 2, jetzt 3) Vereinen Mannschaftsmeisterschaft spielen. Dabei darf kein Spieler bei zwei Vereinen im gleichen Bewerb genannt werden.

**Wochenaktuelle ITN:** Während der laufenden Meisterschaft werden die ITN-Werte wöchentlich am Montag um 00:00 Uhr auf Zehntel gerundet und eingefroren. Auf Basis dieser wochenaktuellen ITN werden die Spieler innerhalb jeder Mannschaftsliste automatisch jeden Montag 00:00 Uhr neu gereiht. Die korrekte Aufstellung der Spieler in einer Meisterschaftsbegegnung ergibt sich jeweils aus der Reihung der Spieler, in der wöchentlich nach ITN-Werten aktualisierten Mannschaftsliste.

**Online-Eintragung:** Die Eingabe aller Spielberichte (Ergebnisse, Verschiebungen) der jeweiligen Woche im Internet (nuLiga) muss bis spätestens Sonntag 22:00 Uhr durch die Heimmannschaft erfolgen.

**Rollstuhl-Tennisspieler** können an der Mannschaftsmeisterschaft (und an ITN-Turnieren) teilnehmen. Für sie kommen auf ihrer Platzhälfte die Rollstuhltennisregeln zur Anwendung.



**IHR PARTNER FÜR  
AKTIV- & SPORTROLLSTÜHLE**

Service  
Verkauf  
Beratung

► **Informationen unter**  
02253-81060 \* office@hobi.at \* www.hobi.at  
HOBİ GmbH \* 2524 Teesdorf \* Gewerbepark B17/11

Entgeltliche Einschaltung

Die **Registrierkasse**  
auf **USB-Stick** - einfach smart!

**cbird**

**www.screenmaker.at**



**Doris STÜRMER**  
Orthopädienschuhmacher  
Meisterbetrieb

Hauptplatz 17, Arkadia Top 19-21  
2514 Traiskirchen  
Tel.: 02252/ 508 829  
Fax: 02252/ 508 904  
www.orthopädienschuhmacher.at  
office.dorisstuermer@gmail.com

Öffnungszeiten: Mo, Di, Do, Fr von 8-18 Uhr & Mi, Sa von 8-12 Uhr

Entgeltliche Einschaltung

- Verbesserung des „Ich“-Bewusstseins und des Selbstvertrauens
  - Erhöhung der Selbständigkeit durch das Erlernen, Verstehen und Akzeptieren von Regeln, sowie durch das Treffen von Entscheidungen
  - Erhöhung der allgemeinen Leistungsbereitschaft
  - Abbau von Ängsten und Stress
  - Erleichterung in der Bewältigung von Alltagssituationen
  - Gesundheitsvorsorge durch körperliche Fitness
  - Gemeinschaftliche Sportausübung fördert den Aufbau zwischenmenschlicher Beziehungen, die Verbesserung des Kommunikationspotentials und erhöht die jeweilige Toleranzspanne
- Durch die Förderung von Akzeptanz und Inklusion ist Special Olympics bemüht, eine bessere Welt für Alle zu schaffen.

**Lasst mich gewinnen!  
Aber wenn ich nicht gewinnen kann,  
dann lasst es mich mutig versuchen.“  
(Special Olympics Eid)**

Durch die Kraft des Sports entdecken Menschen mit mentaler Beeinträchtigung neue Fähigkeiten in sich, und erleben ungeahnten Erfolg. Sie haben Spaß, werden selbstbewußter und erleben Erfüllung, sowohl am Spielfeld, als auch im Leben.

Mehr Lebensqualität durch Sport.



Diese Ziele und Aktivitäten unterstütze ich gerne!  
Doris Stürmer (Special Olympics Partnerin).



**STOP** Leihauto für unsere Kunden prompt verfügbar!

**Auto • Blech • Lack**  
**DAS KAROSSERIE ZENTRUM**  
für alle Marken  
AM ZEHNERGÜRTEL  
WIENER NEUSTADT

**„Wie kann ich mein neues Auto schützen?“**

Wir haben die Antwort auf diese Frage und helfen, den „Wie neu“-Zustand Ihres Fahrzeuges länger zu erhalten.

Als alpines Land mit einer beträchtlichen Anzahl an Schnee- und Glatteistagen ist Österreich internationaler Spitzenreiter, was den Einsatz von Streusalz und Splitt betrifft.

Im Vergleich zur Schweiz werden in Österreich ca. 3x so hohe Mengen an Streumitteln eingesetzt!

Unterboden nach 3 Jahren ohne Zusatzversiegelung

Unterboden mit zusätzlicher Versiegelung: beugt Korrosionsschäden langfristig vor

**UNTERBODENSCHUTZ FÜR ALLE!**

Hat der Rost erst mal gewütet, wird es teuer!  
Warten Sie nicht auf Schnee und Eis - kommen sie jetzt zu uns!

Ein perfekter Unterbodenschutz verlängert das Autoleben und beugt späteren Reparaturen vor!

€299,- für Mittelklasse & kleine SUV

€199,- für Klein & Kompakt-Klasse

€399,- für Oberklasse & große SUV

Karosseriezentrum am Zehnergürtel | Nr. 63, 2700 Wiener Neustadt | T: 02622/83180 | E: schaden@ablservice.at | karosseriezentrum.eu

Entgeltliche Einschaltung

# Tennisclub BAKL Weigelsdorf



Unsere erfolgreiche Damenmannschaft 2018. 2. Platz in der 2. Bundesliga Damen und damit Aufstieg in die 1. Bundesliga 2019. Bild oben: Bokor Veronika, Huber Coralie, unten: Christ Thomas (Mannschaftsführer), Kristina Horakova, Primik Sarah, Jana Urbanova, Bekefi Bianka, v. l. n. R.

Der TC BAKL Weigelsdorf kann auf eine über 30-jährige Vereinsgeschichte zurückblicken.

Der Inhaber der Tennisanlage, Gerhard Balluf, war schon immer ein Vorreiter, wenn es darum ging, Breitensport mit nationalem Spitzensport zu kombinieren!

Die Tennisanlage in Weigelsdorf verfügt über 3 Freiplätze und 2 Hallenplätze, Frei- und Hallenplätze mit Sandbelag!

Neben dem Aushängeschild, den Damen AK, die 2018 in der 2. Bundesliga den 2. Platz und den Aufstieg in die 1. Bundesliga 2019 schafften, stehen die Herrenmannschaften den Damen in keiner Weise nach. Die Herrenmannschaft AK spielt seit vielen Jahren in der Landesliga B, und ist seither immer unter den Top 4 der Tabelle zu finden. Bei den NÖTV Hallenmeisterschaften 2019 in Ober-Grafendorf erreichten die BAKL Weigelsdorf-Damen die ersten drei Plätze: 1. Selina Pichler, 2. Tanja Dodes, 3. Sarah Primik.

Ebenso ist der Verein in den NÖ-Kreisligen prominent vertreten! Im Jahr 2018 spielten Mannschaften des BAKL Weigelsdorf in den Altersklassen U 15 bis 75+ um Meisterschaftspunkte.

Damen und Herren, Jugendliche und Senioren sind stets herzlich, auch als HobbyspielerInnen, willkommen.

Selbstverständlich wird in Weigelsdorf auf Jugendarbeit größter Wert gelegt. Ein eigener Klubtrainer, Herr Mag. Heribert Ramsauer, steht Kindern und Jugendlichen als Trainer zur Verfügung.

Dass auch mit größtem Einsatz, ohne die zahlreichen Sponsoren und Helfer, solche Erfolge nicht möglich wären, ist wohl jedem klar. Der BAKL Weigelsdorf hat die optimale Mischung aus Breitensport und Spitzensport geschaffen, zahlreiche Sponsoren aus der Region haben wesentlich zum sportlichen Erfolg beigetragen!



Jugendarbeit unter Anleitung staatlich geprüfter Tennistrainer garantiert den Erfolg auch bei unserem Nachwuchs!



Zwei bestens gepflegte Sand-Hallenplätze stehen unseren Gästen ganzjährig zur Verfügung.

In unserem Tennisüberl, täglich von 08.00 - 22.00 Uhr geöffnet, gehört geselliges Beisammensein zu unserer Klubkultur. Das Tennisüberl steht unseren Mitgliedern, aber auch allen Gästen und Freunden des Vereins, offen. Im Sommer ist der gemütliche Gastgarten sehr beliebt. Übrigens, unsere Tennisplätze können auch von Nicht-Mitgliedern gebucht werden!

**TC BAKL Weigelsdorf**  
**Eisenstädter Straße 56**  
**2483 Weigelsdorf**  
**Telefon: 02254/73436**

## Buchhaltungsservice mit dem mobilen Service in ganz Österreich

Konzentrieren Sie sich auf Ihr Kerngeschäft, die Bilanzbuchhaltung SONJA MACK bietet *das besondere Service*. Sämtliche persönlichen Besprechungen finden auf Wunsch bei Ihnen in der Firma statt, ohne Mehrkosten, und das in ganz Österreich!

### SPEZIALGEBIETE IM ÜBERBLICK

- Steuerberatung in Zusammenarbeit mit befugten Partnern
- Buchhaltung
- Lohnverrechnung
- Bilanzen
- Behördengänge
- Businesspläne
- Insolvenzabwicklung und Neugründungen in Zusammenarbeit mit unseren Partnern
- Beratung von Vereinen und anderen gemeinnützigen Organisationen
- Im Rahmen der gesetzlichen Wertgrenzen

Vereinbaren Sie sofort Ihr kostenloses Erstberatungsgespräch unter Tel. +43(0)4232 89 231

**Neuübernahme Tennisüberl!**

Bier, Wein  
alkoholfreie Getränke  
Kaffee & Tee  
Snacks  
warme & kalte Speisen

**GEHRER'S MATCHBALL**

Waltersdorfer Straße 40, 2500 Baden  
Sport- & Veranstaltungshalle (eigener Parkplatz & Eingang),  
geöffnet 8.00 bis 22.00 Uhr, 7 Tage in der Woche

Tagestellen  
Wein ab Hof-Verkauf  
geschlossene Veranstaltungen

**GEHRER'S WEINBAU & HEURIGER**

Leesdorfer Hauptstraße 43, 2500 Baden  
Qualitätsweine & Hausmannskost  
Aussteckzeiten: [www.weinbau-gehrer.at](http://www.weinbau-gehrer.at)

Reservierung  
Tel. 02252 80270

Geschmackvolles  
für jeden Anlass  
Buffet & Fingerfood  
mit dem gewissen  
Etwas

**GEHRER'S CATERING**

Engeltliche Einschaltung

## Termine Tennis-Landesliga 2019 Niederösterreich

### Damen A, Herren A, Herren B:

SA 4.5., SA 11.5., SA 18.5., SA 25.5., SA 1.6., SA 15.6., SA 22.6.; Hallenpflicht

### Damen B, Herren 45:

SA 11.5., SA 18.5., SA 25.5., SA 1.6., SA 15.6.; Ersatztermine: SA ab 22.6.

### Herren C:

SO 5.5., SO 12.5., SO 19.5., SO 26.5., SO 2.6., SO 16.6., SO 23.6.; Hallenpflicht

### Jugend U12, Mädchen U14, Mädchen U16, Mädchen U18, Burschen U14, Burschen U16,

### Burschen U18:

FR 10.5., FR 17.5., FR 24.5., FR 31.5., FR 14.6., FR 21.6., FR 28.6.); Hallenpflicht

### Damen 35:

SO 12.5., SO 19.5., SO 26.5., SO 2.6., So 16.6.; Ersatztermine: SO ab 23.6.

### Damen 45, Herren 55:

FR 10.5., FR 17.5., FR 24.5., FR 31.5., FR 14.6.; Ersatztermine: FR ab 21.6.

### Damen 55, Herren 60:

MI 15.5., MI 22.5., MI 29.5., MI 5.6., MI 12.6.; Ersatztermine: MI ab 19.6.

### Damen 60, Herren 65:

MO 6.5., MO 13.5., MO 20.5., MO 27.5., MO 3.6.; Ersatztermine: MO ab 17.6.

### Herren 35:

SA 10.8., SA 17.8., SA 24.8., SA 31.8., SA 7.9.; Hallenpflicht

### Herren 70:

DI 7.5., DI 14.5., DI 21.5., DI 28.5., DI 4.6.; Ersatztermine: DI ab 18.6.

### Herren 75:

Modus und Termine nennungsabhängig; erste Runde voraussichtlich DO 9.5.

Änderungen vorbehalten. Es gelten die Termine und Ersatztermine, die in nuLiga angegeben werden.



## Der BTC stellt sich vor



Teppich/Granulat Belag auf 6 Hallenplätzen

35 Jahre hat der Badener Tennis Club (BTC) nun auf dem "Buckel", und kann mittlerweile getrost als Traditionsverein in Baden's Sportlandschaft bezeichnet werden. 1983 gegründet, hat sich der Mitgliederstand kontinuierlich erhöht und sich seit einigen Jahren bei rund 130 Mitgliedern eingependelt.

Eingebettet in der Sporthalle Baden, welche eine der größten Sportanlagen Niederösterreichs ist, stehen für das Tennisspielen 6 Granulat-Hallenplätze und 4 Freiplätze mit Flutlicht zur Verfügung, welche von der Stadtgemeinde Baden betrieben werden. Der BTC selbst ist dort eingemietet, genießt aber etliche Vorteile und Vergünstigungen, die auch an die Mitglieder weitergegeben werden.

Für den Zusammenhalt im Club wird seit jeher viel getan: So richtet sich z.B. das Saison-Eröffnungsturnier im April an alle, die Tennis nur hobbymäßig betreiben. Der Meisterschaftsbetrieb – verbunden mit gezieltem Mannschaftstraining im Sommer und Winter – ist für besonders Sportliche interessant. Jährlich ermittelt der BTC gegen Ende der Saison seine Clubmeister. Außerdem gibt es eine Rangliste im Rundenmodus in 3er-Gruppen, welche zwischen April und Oktober zahlreiche Spiele gegen unterschiedliche Gegner garantiert. Als „Zuckerl“ erhalten die Top 4 am Ende des Jahres eine Saisonkarte für die darauffolgende Sommersaison. Auch im Winter gibt es keine wirkliche Pause – ein hauseigener Wintercup bietet die Möglichkeit, auch in dieser Zeit im Wettkampfmodus zu bleiben. Speziell für die Kids bietet der BTC zumindest einmal im Jahr ein zusätzliches Event, welches auch zum Schnuppern für Neulinge angedacht ist.

Viele weitere Aktivitäten wie Grill-Nachmittage bzw. Spanferkelessen in der Meisterschaftssaison, eine Punschhütte zur Winterzeit oder die alljährliche

Weihnachtsfeier sorgen für Abwechslung und das richtige Club-Feeling.

Jugendförderung wird im Verein groß geschrieben – dafür stehen zahlreiche Trainer zur Verfügung, mit denen eng zusammen gearbeitet wird. Ziel ist es, den Kindern Freude an diesem Sport zu vermitteln, ihnen einen Ausgleich in Zeiten von Handy & Co zu bieten, und sie – Interesse und Talent vorausgesetzt – auch hin zum Meisterschaftsbetrieb zu führen.



Das Vorstandsteam des BTC

Momentan treten mindestens 15 Mannschaften zur Meisterschaft im Frühjahr und im Herbst an. Dies inkludiert 3 Herren- und 2 Damenmannschaften, aber auch etliche Jugend- und Seniorenteams (35+, 45+, 55+, 60+). Besonders stolz ist man auf die Nachwuchsmannschaften, die regelmäßig schöne Erfolge aufweisen können. Seit einigen Jahren wird auch an den Kids-Bewerben teilgenommen (U9, U8).

Für das Danach gibt es moderne und großzügige Dusch- und Garderobenräume, und – selbstverständlich – ein gediegenes Tennis-Buffer, welches heuer hochmotiviert von neuen Pächtern übernommen wurde. Dort können nicht nur Hunger und Durst nach dem Sport gestillt werden, sondern haben auch schon viele legendäre „Night-Sessions“ stattgefunden.

Obmann ist seit 2014 **Gerhard Steurer**, der gemeinsam mit seinen Stellvertretern **Benjamin Altendorfer** und **Michael Novoszad**, sowie dem gesamten Vorstandsteam und den engagierten Mitgliedern in ehrenamtlicher Mission um ein geselliges, und sportlich erfolgreiches Vereinsleben bemüht ist.

Auf der BTC-Homepage: [www.badenertennisclub.at](http://www.badenertennisclub.at), finden Sie mehr Informationen über den BTC. Für spezielle Anfragen senden Sie uns Ihre Anfrage an [btc@gmx.at](mailto:btc@gmx.at)

**Badener Tennis Club**  
2500 Baden, Waltersdorferstraße 40

# Die neue Tennissaison kann kommen...



*Fachkommentar: Tipps für Ihre Fitness beim Tennis von Robert Hönninger, Jahrgang 1957, Studium an der Pädagogischen Akademie in Wien, Lehrer für Deutsch und Sport an einer Fachmittelschule in Wien.*

Tennis ist, wie verschiedene medizinische Studien ergeben haben, gesundheitsfördernd und hält fit, solange man sich im Rahmen seiner körperlichen Fähigkeiten bewegt und nicht übertreibt.

Weiters fördert Tennis die Konzentration und geistige Beweglichkeit, darüber hinaus stärkt es noch das Selbstbewusstsein und die Entscheidungsfähigkeit.

Um sich vor gesundheitlichen Problemen zu schützen, ist ein gewisses Maß an Fitness unverzichtbar, nicht zuletzt deshalb, um Wehwechen im Bewegungsapparat zu vermeiden.

## Ein wichtiger Aspekt dabei ist die Ausrüstung:

- Tennisschuhe sollen über die richtige Sohle (Sand, Teppich) verfügen, und man muss sich darin wohlfühlen.
- Beim Kauf des Tennisschlägers finde ich eine gute Beratung durch einen Spezialisten äußerst wichtig. Entsprechend der Spielstärke spielen Gewicht, Griffstärke und Bespannung des Tennisschlägers eine wesentliche Rolle, um Problemen wie (Tennisarm,...) vorzubeugen.

Nun einige Bemerkungen zur Fitness für Tennisspieler und Tennisspielerinnen:

Besonders wichtig sind Dehnübungen vor jeder sportlichen Aktivität. Man beugt damit langwierigen Muskelverletzungen, wie Muskelfaserrissen, vor.

Mit leichten Hanteln oder Thera-Bändern lässt sich die Arm- und Beinmuskulatur trainieren. Einige kurze Übungen jeden Tag genügen. Wichtig, keine schweren Gewichte wuchten, sondern leichte Hanteln verwenden (auch eine Mineralwasserflasche kann als Hantel dienen, das Gewicht bestimmt man einfach selbst mit der Menge Inhalt in der Flasche). Je leichter das Gewicht, umso höher kann die Frequenz sein, und umso geringer die Verletzungsgefahr!

Wer mehr für seinen Körper im Fitness-Studio machen

möchte, wird dort sicher gute Beratung finden. Auch im Studio gilt: Weniger ist mehr – schwere Gewichte und langsame Durchführung der Übungen vermeiden, da dies zwar massiven Muskelzuwachs (mehr Masse) bringt, man aber an Beweglichkeit verliert. Ich rate auch hier zu leichteren Gewichten und schnellerer Durchführung der Übungen.

Bei Schmerzen in Gelenken und Muskeln ist es sicher ratsam einen Physiotherapeuten aufzusuchen. Oft sind Schwierigkeiten dann bereits im Ansatz zu beheben.

Probleme im Gelenksbereich und der Muskulatur sind neben der natürlichen Abnutzung (Alter) sehr oft auf übertriebenen eigenen Ehrgeiz zurückzuführen.

Wer sich selbst richtig einschätzt, auf seinen Körper achtet und hört, wird seine Freude, und vor allem den Spaß am Tennis und jedem anderen Sport, nicht verlieren. In diesem Sinne wünsche ich allen Leserinnen und Lesern eine erfolgreiche und verletzungsfreie Tennis-Saison 2019.

Euer Robert Hönninger

## Der neue Tennisschuh, je leichter umso besser...

Jetzt wo die Wintersaison langsam zu Ende geht, ist wieder ein Top-Tennisschuh für die rote Erde gefragt! Die Markenvielfalt ist sehr groß, welcher Schuh der Richtige ist, lässt sich nicht so einfach beantworten. „Je leichter umso besser“ ist meine Devise, das muss aber irgend einen Nachteil haben, in diesem Fall eben die Lebensdauer eines Tennisschuhs. Wenn man bedenkt was ein Tennisschuh aushalten muss (Sprints, Slides etc.), ist der Preis für ein Paar Tennisschuhe eigentlich kein Thema, ein Paar Marken-Straßenschuhe kosten auch an die €100, die würden aber die Beanspruchung, die ein Tennisschuh aushält, keine zwei Stunden überstehen...

Es lohnt sich, bei den Tennisschuhen nicht zu sparen, Tennis ist ja hauptsächlich ein Laufsport, und dafür ist das Beste gerade gut genug. Aus langjähriger Erfahrung im Tennissport kann ich behaupten, wenn einen die Schlaghand schmerzt, kann man immer noch passabel Tennis spielen, und auch gewinnen, wenn die Beine schmerzen, kann man sich "brausen" gehen, ohne laufen, wird man kein "Leiberl reißen"!

Also nicht sparen beim Tennisschuh-Kauf,  
Euer Hans Martinek



# Tennisvereine NÖTV Kreis Süd

**UTC Aspang**  
Hauptplatz 2  
2870 Aspang

**UTC Raika Krumbach**  
Sportgasse 8  
2851 Krumbach

**TC Pitten**  
Wr. Neustädterstr. 49  
2823 Pitten

**TV Wiesmath**  
Schulstraße 22  
2811 Wiesmath

**TC Union Bad Erlach**  
Tenniszeile  
2822 Bad Erlach

**TC ATUS Leobersdorf**  
Josef Haydngasse 21  
2544 Leobersdorf

**UTC Ramplach**  
Teichgasse 25  
2620 Ramplach

**SV Semperit Wimpassing**  
Triester Badsstr. Einf. Regenw.  
2632 Wimpassing

**TC Bad Fischau-Brunn**  
Am Saatzen  
2721 Bad Fischau-Brunn

**TV Friesen Leobersdorf**  
Hörbingerstraße  
2544 Leobersdorf

**TC Schottwien**  
Tennisplatzsiedlung 30  
2641 Schottwien

**TV Winzendorf-Muthmannsdorf**  
Winzerstraße 379  
2722 Winzendorf

**UTC Bad Schönau**  
Kurpark, Tennishalle  
2853 Bad Schönau

**TC Lichtenwörth**  
Kirchenplatz  
2493 Lichtenwörth

**TC Schwarzau**  
Uferstraße 350  
2625 Schwarzau/Stfld.

**TC ESV Wacker Wr. Neustadt**  
Pernerstorfer Straße 23  
2700 Wr. Neustadt

**TC Blumau-Neurißhof**  
Koloniestrasse  
2602 Blumau-Neurißhof

**UTV Natschbach-Loipersb.**  
Guntramserstraße  
2620 Loipersbach

**TC Seebenstein Schiltern**  
Schloßweg, Nähe Parkbad  
2824 Seebenstein

**UTC BH Wr. Neustadt**  
Promenade 8  
2700 Wr. Neustadt

**ASKÖ Breitenau, Sektion Tennis**  
Gartengasse 16  
2624 Breitenau

**TFV Markt Piesting**  
Bocksbachgasse  
2753 Markt Piesting

**Sportverein St. Egyden**  
Rosenweg  
2731 St. Egyden

**ATV Wr. Neustadt**  
Julius Willerthgasse 24-26  
2700 Wr. Neustadt

**ATC-Ebenfurth**  
Schießstättenstraße 29  
2490 Ebenfurth

**TC Resch Matzendorf**  
Jägerweg 8  
2751 Matzendorf

**ATV Steinabrückl-Heideansiedlung**  
Josefstal  
2751 Steinabrückl

**ASKÖ Wr. Neustadt-Haidbrunn**  
Am Haidbrunnen  
2700 Wr. Neustadt

**1. TC Felixdorf**  
Steinfeldgasse 1-11  
2603 Felixdorf

**TC Matzendorf-Hölles**  
Sollenauer Weg  
2751 Matzendorf-Hölles

**TC-TP Putzmannsdorf**  
Rüsthauseweg 19  
2630 Ternitz

**Tennisverein Gloggnitz**  
Rennergasse 10  
2640 Gloggnitz

**Union TC Mollram**  
Ortsstraße 1  
2620 Mollram

**ATSV Ternitz**  
Dunkelsteinerstr. 2  
2630 Ternitz

Alle angeführten Tennisvereine sind Stand 31.12.2018 beim NÖTV gemeldet. Irrtümer und Änderungen vorbehalten.

**SV Hernstein**  
Hofkogelgasse 28  
2560 Hernstein

**Tennisclub McWolf Parkclub Neunkirchen**  
Am Erholungszentrum 4  
2620 Neunkirchen

**TC Blau-Weiß Theresienfeld**  
Bahnstraße 34  
2604 Theresienfeld

**TV Hochwolkersdorf**  
Wiesmather Straße 10  
2802 Hochwolkersdorf

**TC POSCH Neunkirchen**  
Am Erholungszentrum 2  
2620 Neunkirchen

**TC Trauner-Bau Theresienf.**  
Tenniszeile 4  
2601 Theresienfeld

**1. SVG Hohe Wand**  
Am Sportplatz 263  
2724 Hohe Wand-Maiersdorf

**TC Sparkasse Neunkirchen**  
Alleegasse 7-9  
2620 Neunkirchen

**Sportunion Edlitz-Thomasberg-Grimmenstein**  
Königsberg 1  
2842 Thomasberg

**TC Katzelsdorf**  
Leithaweg 1/2  
2801 Katzelsdorf

**Tennisclub Kaiserbrunn, Eldorado Payerbach**  
Wiener Straße 30  
2650 Payerbach

**TSV ASKÖ Waldegg**  
Dürnbachstraße  
2754 Waldegg

**Union Tennisfreunde am Wechsel**  
Schulgasse 325  
2880 Kirchberg/Wechsel

**TC Payerbach**  
Dr. Coumont Straße 2a  
2650 Payerbach

**UTC Warth-Scheiblingk.**  
Promenadenweg 1  
2831 Warth

**UTC Kirchschatz**  
Seiserstraße  
2860 Kirchschatz

**ELDORADO Payerbach**  
Wiener Straße 30  
2650 Payerbach

**Tennisverein-Weikersdorf**  
Puchbergerstraße 306  
2722 Weikersdorf

Information für alle Vereins-Obleute: Für den Fall, dass sich Adressdaten geändert haben, senden Sie uns Ihre Änderungswünsche an die E-Mailadresse: [info@sport-journal.co.at](mailto:info@sport-journal.co.at)

Wenn Sie Ihren Tennisverein ausführlicher im nächsten Sport Journal präsentieren möchten, ersuchen wir Sie, mit uns Kontakt aufzunehmen.

Sie erreichen uns Mo-Fr von 9-16 Uhr unter der Telefonnummer: 0676/511 12 13 oder per E-Mail: [Info@sport-journal.co.at](mailto:Info@sport-journal.co.at)

# Tennisvereine NÖTV Kreis Süd-Ost

<b>TC Bad Vöslau</b> Merkensteinerstr. 2540 Bad Vöslau	<b>TC Blau-Weiss Traiskirchen</b> Berggasse 174 / 101 2531 Gaaden	<b>Union Thomas Tennis Treff</b> Himbergerstr. 15 2326 Maria Lanzendorf	<b>1.TC Teesdorf</b> Hauptstraße/Fußballplatz 2524 Teesdorf
<b>Badener AC</b> Dammgasse 24 2500 Baden	<b>SV Grillenberg</b> Hauptstraße 2560 Grillenberg	<b>BMTC Brühl Mödlinger TC</b> Liechtensteinstraße 13 2340 Mödling	<b>TC Rodax</b> Hochmühlstraße 32 2514 Traiskirchen
<b>Badener Tennisclub</b> Waltersdorferstrasse 40 2500 Baden	<b>ATUS Gumpoldskirchen</b> Wiener Straße 154/c 2352 Gumpoldskirchen	<b>Union Mödling</b> Dr. Otto Füstergasse 14 2340 Mödling	<b>TC Traiskirchen</b> Hochmühlstraße 30 2514 Traiskirchen
<b>LTC Berndorf</b> Sportpromenade 3 2560 Berndorf	<b>1.TC Günselsdorf</b> Sportplatzgasse 2525 Günselsdorf	<b>TC Oberwaltersdorf</b> Trumauerstrasse 53 2522 Oberwaltersdorf	<b>TC Wunderlich Tribuswinkel</b> Schloßallee 32 2512 Tribuswinkel
<b>ATUS St. Veit/Triesting</b> Bahngasse 24a 2560 Berndorf II	<b>Guntramsdorfer TV</b> Anton Wildgansweg 1 2353 Guntramsdorf	<b>Sportunion Tirolerhof Perchtoldsdorf</b> Lindenweg 44 2380 Perchtoldsdorf	<b>TC Trumau</b> Pater-Alois-Gmoser-Weg 2 A 2521 Trumau
<b>UTC St.Veit/Triesting</b> Bahngasse 37 2560 Berndorf II	<b>Tennisverein Hainburg</b> Braunsbergstraße 1 2410 Hainburg	<b>UTC Pfaffstätten</b> Johann Höslg. 2 2511 Pfaffstätten	<b>TC Unterwaltersdorf</b> Pflanzsteig 10 2442 Unterwaltersdorf
<b>TC Smashpoint Lounge</b> Biedermannsdorf Siegfried Ludwigplatz 1 2362 Biedermannsdorf	<b>TC Zentrum Süd</b> Hennersdorf Rothneusiedlerstr. 28 2332 Hennersdorf	<b>TC Pottendorf-Landegg</b> Eisenstädterstr. 2486 Pottendorf	<b>Erster TC Vösendorf</b> Kindbergstraße 14 2331 Vösendorf
<b>TC Liesingtal</b> Liesingtalstrasse 57/1 2384 Breitenfurt	<b>Union TC Himberg</b> Friedrich Lux Gasse 18 2325 Himberg	<b>ATC Pottenstein</b> Auweg 1 2563 Pottenstein	<b>TC Bakl Weigelsdorf</b> Eisenstädter Bundesstrasse 56 2484 Weigelsdorf
<b>TK Breitenfurt</b> Hirschentanzstraße 10 2384 Breitenfurt	<b>Himberger TC</b> Friedrich Luxstraße 22 2325 Himberg	<b>TC Prellenkirchen</b> Neustiftgasse 38 2472 Prellenkirchen	<b>TC Rapid Donau</b> An den Steinfeldern 2a 1230 Wien
<b>UTC Bruck/Leitha</b> Mühlgasse 15 2460 Bruck/Leitha	<b>TC Höflein</b> Limesstrasse 2465 Höflein	<b>TC Reisenberg</b> Kellergasse 12 2440 Reisenberg	<b>TC Siebenhirten</b> Kellerberggasse 38a 1230 Wien
<b>TC Brunn/Geb.</b> Bahnstrasse 69 2345 Brunn am Gebirge	<b>Sportunion Kaltenleutgeben</b> Hauptstraße 181 2391 Kaltenleutgeben	<b>TC Scharndorf</b> Am Tennisplatz 2403 Scharndorf	<b>Tennis-Club Wolfsthal</b> Obere Gasse 46 2412 Wolfsthal
<b>TC Finanz Perchtoldsdorf</b> Brunnerbergstr.103 2345 Brunn/Geb.	<b>TC Höllrigl Kottlingbrunn</b> Hauptstraße 29 2542 Kottlingbrunn	<b>UTC Schwechat</b> Germaniastraße 14 2320 Schwechat	<b>Sport- und Erholungsverein Union Isovolta</b> Isovoltastraße 45 2351 Wr. Neudorf
<b>TC Ebergassing</b> Götzendorferstr. 20c 2435 Ebergassing	<b>TC Breakpoint Leopoldsdorf</b> Hennersdorferstr. 28 2333 Leopoldsdorf	<b>Schwechater TC</b> Zwölfaxingerstr. 23-25 2320 Schwechat-Rannersdorf	<b>T.V. Wiener Neudorf</b> Tennisstrasse 1 2351 Wr. Neudorf
<b>TSV Ebreichsdorf</b> Bahnstraße 36 2483 Ebreichsdorf	<b>KSV Unterricht</b> Joh.-Steinböckstr. 5 2344 Ma. Enzersdorf	<b>CJS Sommerein</b> Am Schüttberg 1 2453 Sommerein	<b>HSV Zwölfaxing Sekt.Tennis</b> Burstynkaserne Am Flugfeld 1 2322 Zwölfaxing
<b>TC Enzesfeld</b> Hangernstr. 5 2551 Enzesfeld	<b>UTC Maria Enzersdorf</b> Dr. Mehesgasse 7 2344 Ma.Enzersdorf	<b>TC Sooß</b> Bahngasse 5 2504 Sooß	
<b>TC Fischamend</b> Am Damm 2 2401 Fischamend	<b>TC Mannersdorf</b> Am Teich 2452 Mannersdorf	<b>TSV Tattendorf</b> Schulstraße 2523 Tattendorf	

Alle angeführten Tennisvereine sind Stand 31.12.2018 beim NÖTV gemeldet. Irrtümer und Änderungen vorbehalten.

## Stop Lob...



### TENNISSAITEN...

Es ist wirklich interessant, welche Begründungen man laufend hört, wenn es darum geht, das Racket neu zu besaiten.

Die meisten TennisspielerInnen sind der Meinung, dass ein Racket erst dann neu besaitet werden sollte, wenn die Saite gerissen ist! Nun ja, mit einer gerissenen Saite kann man eben nicht mehr spielen, so gesehen kann ich nur sagen, "kein Kommentar".

Vielleicht haben sich schon viele gefragt, warum Tennis-Profis nach 7 bzw. 9 Games, das Racket wechseln. Sicher nicht deshalb, weil der Griff abgenutzt ist. Die Antwort lautet eindeutig, "die Saite verliert an Spannung, ein Ball der vor 9 Games noch optimal vom Racket weg ging, wird plötzlich zu kurz, das Gefühl, die Besaitung "schleudert" oder die Ballkontrolle ist nicht mehr optimal...

Nicht, dass jetzt jemand glaubt, ein Amateurspieler hat die gleichen Ansprüche wie ein Tennisprofi, nein – das ist nicht die Frage, aber wenn man bedenkt, dass die Besaitung eines Rackets eigentlich der "billigste" Teil der Tennisausrüstung ist, muss die Feststellung schon erlaubt sein, dass eine neue Besaitung eher günstig zu haben ist. Eine Besaitung wird sicher nicht viel mehr als 30 Euro inkl. Saite und Bespannungslohn kosten. Der Spielkomfort ist aber unvergleichlich besser, ebenso wie das Spiel selbst. Ich werde oft von meinen Tennispartnern schief angeschaut, weil meine Saiten doch sehr häufig reißen, nicht weil ich fester "drauf hau", nein – ich spanne meine Rackets schon seit Jahrzehnten selbst, und verwende sehr dünne Saiten, der Spielkomfort ist einfach unvergleichlich besser, die 25 Minuten Arbeit pro Woche, nehme ich gerne in Kauf!

## Spiel, Satz und Sieg – Naturkosmetik

Jeden Tag ist unsere Haut und unser Haar vielen Umweltbelastungen ausgesetzt. Schlechte Luft, Hitze, Kälte, trockene Raumheizungsluft, Stress und viele andere Faktoren können negative Einwirkungen auf unser Erscheinungsbild, und unser Wohlbefinden haben.

Die Werbung hat oft eine passende Lösung parat. Für jeden Hauttyp und für jede Jahreszeit gibt es die passenden Produkte. Wenn man aber die Inhaltsstoffe nachliest, sollte man genau schauen, was darin enthalten ist. Meist finden sich hochkomplexe, synthetische Substanzen, deren Namen man nicht einmal ansatzweise aussprechen kann. Inzwischen findet man aber auch zahlreiche Pflegeprodukte von vertrauenswürdigen Anbietern von Naturkosmetik.

Die (besseren) gesünderen Zutaten und die Methode der Herstellung haben aber auch, wie ich meine, ihren Preis.

In diesem Beitrag möchte ich dir eine einfache und sehr wirkungsvolle Alternative vorstellen. Es ist nämlich überhaupt nicht so schwer, Naturkosmetikprodukte in der eigenen Küche selbst zu machen. Mit dem richtigen Rezept (wie auch beim Kochen) gelingt es immer. Aus einfachen Zutaten kannst du viele verschiedene Natur-Pflegeprodukte selber herstellen. Bei der Herstellung ist es sehr wichtig die richtigen Wirkstoffe, beste Qualität der Rohmaterialien, sowie genaue Verarbeitung deiner Pflegeprodukte zu beachten.

Mein Tipp: Speziell für trockene Haut, (Tennisspieler haben immer wieder bei den Daumen sehr trockene und rissige Stellen). Eine Handcreme, die ich selbst für mich herstelle, und mit der ich sehr gute Erfahrungen gemacht habe.

Wenn Du gerne die Rezeptur meiner Handcreme bekommen möchtest, sende mir einfach ein Mail an [anna.martinek@screenmaker.at](mailto:anna.martinek@screenmaker.at)



# Geschichte & Rekorde

## Wann wurde Tennis erfunden?

Die Ursprünge des Tennissports gehen bis in das 13. Jahrhundert zurück. Das Spiel wurde sehr wahrscheinlich von Mönchen erfunden, und zunächst in nordfranzösischen Klosterhöfen gespielt. Von dort aus verbreitete es sich über ganz Frankreich und Flandern bis nach England und Schottland.

## Seit wann wird im Tennis Tiebreak gespielt?

Der US-Amerikaner, James Henry van Alen, erfand 1965 den Tiebreak. Bei den US Open 1970 wurde zum ersten Mal offiziell mit den neuen Tiebreak-Regeln gespielt.

## Längster Tiebreak

36:34; am 9. Januar 2013, im ersten Satz beim Future-Turnier in Plantation, im Einzel zwischen Benjamin Balleret und Guillaume Couillard. Das Match endete 7:6, 6:1 für Balleret.

## Wer waren die jüngsten Tennis-Grand Slam Sieger?

**Bei den Damen:** Mit 16 Jahren, 9 Monaten und 5 Tagen holt Martina Hingis in Wimbledon als jüngste Spielerin des 20. Jahrhunderts den Titel gegen Jana Novotna.

**Bei den Herren:** Michael Chang gewann mit 17 Jahren und 3 Monaten die French Open in Paris im Jahr 1989, im Finale gegen Stefan Edberg.

## Wer war der älteste ATP-Turniersieger?

John McEnroe (47 Jahre und 3 Tage), Doppeltitel in San José im Februar 2006 mit Jonas Björkman.

## Wie lange dauerte das längste Match in der Grand-Slam-Geschichte?

Das längste Match in einem Grand-Slam-Turnier bestritten Nicolas Mahut und John Isner in der ersten Runde der Wimbledon Championships 2010. Das Match, das sich vom 22. bis zum 24. Juni hinzog, und insgesamt 11 Stunden und 5 Minuten dauerte, musste zweimal wegen Dunkelheit unterbrochen werden. John Isner siegte am Ende mit 6:4, 3:6, 6:7, 7:6 und 70:68.

## Wer sind die Rekordsieger im Davis Cup?

Die mit Abstand erfolgreichste Davis Cup-Nation sind die USA. 31 Mal gewannen sie den Pokal, und weitere 28 Mal standen sie im Endspiel. Australien liegt mit 27 Siegen auf Platz 2.

## Welcher Spieler feierte die meisten Siege?

Nach aktuellem Stand hält immer noch die ATP-Legende Jimmy Connors den Rekord für die meisten Siege. 1256 Siege in beeindruckenden 1535 Partien konnte Connors im Verlauf seiner Karriere verbuchen.

Damit erreichte er auch eine starke Siegquote von 81,82%. Nur Roger Federer könnte aktuell Connors' Rekord gefährlich werden. Der Schweizer Rekordspieler hält aktuell bei 1139 Siegen. Den besten Wert bei der Siegquote teilen sich übrigens Novak Djokovic und Tennis-Legende Björn Borg mit 82,74%.

## Kürzestes Match bei einem Grand-Slam-Finale

Steffi Graf im Finale der French Open am 4. Juni 1988. Gegen die Nummer 13 der Setzliste, die 17-jährige Natallja Swerawa. 34 Minuten. 6:0 6:0.

## Wer ist der größte Tennisspieler (Körpergröße)?

Ivo Karlovic, Kroatien: 2,11 Meter

## Weltrangliste Österreichs All-Time Top-Spieler:

Thomas Muster	(ATP-Nr. 1 / 12.2.1996)
Dominic Thiem	(ATP-Nr. 4 / 6.11.2017)
Barbara Schett	(WTA-Nr. 7 / 13.9.1999)
Jürgen Melzer	(ATP-Nr. 8 / 18.4.2011)
Barbara Paulus	(WTA-Nr. 10 / 18.11.1996)
Judith Wiesner	(WTA-Nr. 12 / 13.1.1997)
Gilbert Schaller	(ATP-Nr. 17 / 16.10.1995)
Horst Skoff	(ATP-Nr. 18 / 1.1.1990)
Stefan Koubek	(ATP-Nr. 20 / 13.3.2000)
Tamira Paszek	(WTA-Nr. 26 / 11.2.2013)
Sylvia Plischke	(WTA-Nr. 27 / 21.6.1999)

## Österreichische Davis Cup Statistik:

Bei 155 Einsätzen siegte das Team 72 Mal. Der Spieler mit den meisten Siegen (45 Siege, 18 Niederlagen) und Einzelsiegen (36 Siege, 8 Niederlagen) ist **Thomas Muster**.

Das beste Resultat in Österreichs Davis Cup-Geschichte war der Einzug in das Halbfinale 1990, wo man zu Hause gegen die US-amerikanische Davis Cup-Mannschaft im Ernst-Happel-Stadion mit 2:3 verlor.

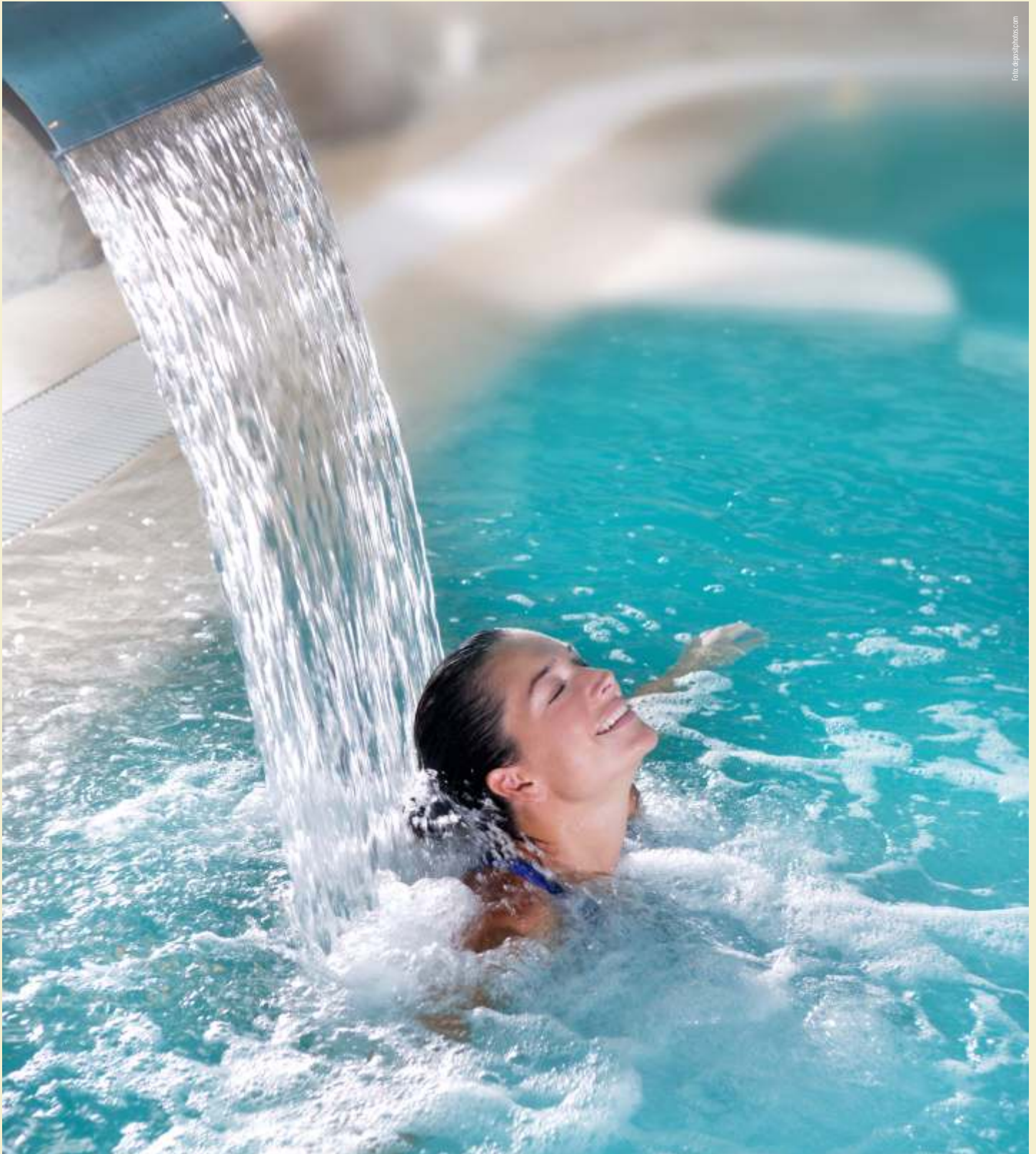


## Wellness- und Aktiv Urlaub in Österreich

Wellness ist die Antwort auf den Stress unseres Alltags. Sie zelebriert die Erholung für Körper und Geist, und ist ein Geschäftsmodell für Thermalregionen und Kurorte. Erklärbar ist der Trend nur aus einer immer schneller laufenden Arbeitsmaschinerie, für die wir in der Wellness eine Gegenwelt suchen, in der Ruhe und Entspannung den Ton angeben.

...einfach willkommen sein, das spürt man im Körper und in der Seele. Ob einfach nur abschalten oder aktiv die Freizeit gestalten, eine unendliche Vielfalt erwartet die nach Erholung Suchenden...

Egal ob Sommer oder Winter, ob in den Bergen oder an einem idyllischen See – Österreich ist einfach SCHÖN!



## Tenniscamp oder Tennis-Urlaub...

Ob Hobbyspieler, Meisterschaftsspieler oder Turnierspieler – Kinder, Erwachsene oder Senioren, man kann wohl davon ausgehen, dass in jedem Fall der Wohlfühlfaktor im Vordergrund steht. Also wird es wohl ein Tennis-URLAUB werden. Genießen Sie einen Aufenthalt mit professionellem Tennisangebot. Viele Hotels in Österreich sind darauf spezialisiert, die richtigen Trainer für jedes Können zur Verfügung zu stellen. Nichts wie los, suchen Sie Ihr Wunschhotel und verbringen Sie unvergessliche Urlaubstage beim Tennis spielen.



Für alle, die ein echtes Tenniscamp mit Training in allen Belangen suchen, noch ein Tipp, worauf unbedingt zu achten ist:

- Gibt es eine Spielgarantie bei jedem Wetter?
- Ist die Benützung der Tennisplätze auch außerhalb der Trainingseinheiten möglich?
- Welche Beläge stehen zur Verfügung?
- Welche Wellnessangebote stehen neben Tennis zur Verfügung?

Tennis spielen ist sehr abwechslungsreich, und hat viele positive Auswirkungen auf die Gesundheit. Tennis spielen macht Spaß und den Kopf frei. Wenn auch noch ein Wellnessbereich vorhanden ist, steht dem Urlaubsglück nichts mehr im Wege. Dort dürfen Sie sich nach einem Tennismatch erholen – Körper und Geist in Einklang bringen. Ob wohltuende Massagen,



angenehme Gesichts- und Körperbehandlungen, verschiedene Saunawelten oder gemütliche Ruheräume, hier wird der Aufenthalt zum vollen Erfolg, denn Wellness sorgt für absolutes Wohlbefinden.

Aus eigener, leidvoller Erfahrung raten wir allen, es nicht zu übertreiben, es soll schon vorgekommen sein, dass die Frühjahrs-Tennissaison zur „Zuschau-Saison“ wurde...

Gerade vor Beginn der Tennissaison ist der Körper noch nicht wirklich im Hochleistungsmodus, im Winter spielen die meisten nicht so oft wie im Sommer, daher ist die Fitness nicht optimal. Konzentrieren Sie sich eher auf Technik und Taktik, die Fitness kann man dann auch zu Hause noch optimieren (Lauftraining, Fahrrad, Fitnessstudio...).

Genießen Sie Ihren Aufenthalt und tanken Sie beim Wellness in Ihrem Hotel neue Lebensenergien. Nehmen Sie sich eine Auszeit, und tanken Sie neue Kraft und Energie.

Es müssen nicht immer Fernreisen sein, ein Urlaub in Österreich in Verbindung mit Tennis, das ist Aktivurlaub der gehobenen Klasse, eben Erholung und Erlebnis vom Feinsten.

In unserer nächsten Ausgabe des Tennis Journals präsentieren wir Ihnen ausgesuchte Tennishotels in Österreich.



## *Kraftspender Wärme...*

Eine halbe Stunde täglich bewusst entspannen, und an nichts denken, erhöht schon unsere Belastungsfähigkeit. Wenn dazu noch Wärme kommt, wie zum Beispiel die Tiefenwärme einer Infrarotkabine oder auch die finnische Sauna, sowie ein Aromadampfbad, dann unterstützt das die Versorgung des Gewebes, und beugt auch einer Übersäuerung unseres Körpers vor. So können sie ihren Körper unterstützen, und ihr Immunsystem stärken.



Der Sauna Liebhaber sollte wissen, dass der austretende Schweiß den Säureschutzmantel der Haut wieder aufbaut. Daher sollte nach der Sauna nur mit klarem Wasser geduscht werden. Die Haut fühlt sich nach einem Saunagang glatt und weich an, weil sich abgestorbene Hautzellen lösen und Stoffwechselreste über den Schweiß ausgeschieden werden. Damit es so bleibt, sollte die Haut danach mit fetthaltiger Pflege verwöhnt werden. Die Kombination aus Fitness und Wellness, wirken stärkend und erfrischend für Geist und Körper, das Angebot der heimischen Touristik ist in diesem Bereich riesen groß, zu jeder Jahreszeit empfehlenswert!

Wer seinem Körper wieder in die Spur helfen möchte, sollte ein paar Stunden das Handy abdrehen, die E-Mails nicht lesen, und die Füße hochlegen – das hat sich jeder verdient!

## *Stressabbau...*

Verschiedene Entspannungsmethoden wie Meditation oder Autogenes Training wirken ebenso unterstützend. Dadurch können Sie Stress abbauen, und verbessern Ihre Resistenz gegenüber Alltagsbelastungen oder kleinen Ärgernissen im Beruf. Nach dem Besuch der verschiedenen Wellness-Einrichtungen sollten Sie warm duschen, sich warm anziehen, und noch einige Minuten ausruhen. Achten Sie darauf, ausreichend zu trinken!



# Tennisellenbogen und Akupunktur



Fachkommentar von  
Dr. med. Univ. Norbert  
Maurer, praktischer Arzt mit  
Schwerpunkt  
Naturheilverfahren.

Als Tennisellenbogen oder Tennisarm werden Schmerzen an der Außenseite ('Radialseite') des Ellenbogens bezeichnet. Die lateinische Bezeichnung dafür lautet: Epicondylitis humeroradialis.

Die typischen Symptome sind: Stechender Schmerz im Ellenbogen. Nachts kann man wegen diesem Stechen im Ellenbogen kaum schlafen, beim Frühstück nicht einmal die Kaffeetasse halten. Der Schmerz zieht bis in die Fingerspitzen hinunter. Händeschütteln, das Handy halten und Blumen gießen, sind schwierig, weil Hand und Finger kraftlos sind.

Es ist wichtig den Tennisellenbogen von anderen Beschwerde-Ursachen zu unterscheiden.

- Akute Entzündungen des Ellenbogengelenkes
- Abnützung im Ellenbogengelenk, Gelenksarthrose
- Absplitterung kleinster Knochenteilchen
- Einengung und Reizung des Nervus radialis am Ellenbogen mit gleichzeitig zu den Schmerzen bestehendem Kribbeln in den Fingern
- Cervikalsyndrom, das sind Muskelverspannungen im Hals- und Nackenbereich und Blockaden der Halswirbel- und Brustwirbelgelenke

***Dazu braucht es eine fachgerechte Diagnose durch einen Arzt.***

Beim sogenannten Tennisellenbogen handelt es sich um ein komplexes Krankheitsbild, dem eine Überlastung und chronische Entzündung der Sehnenursprünge am Ellenbogen zugrunde liegt. Häufig gehen die Beschwerden ursprünglich auch von einer zu schwachen Schultergürtelmuskulatur aus, die dann durch Überbelastung der Unterarmmuskulatur kompensiert wird.

Die Tennisellenbogen-Beschwerden treten häufiger bei Freizeitsportlern bzw. bei Nichtsportlern auf, und sind bei Tennisspielern unter 30 Jahren praktisch unbekannt. Nur 10 Prozent aller Tennisellenbogen-Beschwerden gehen auf sportliche Aktivitäten wie Tennis oder Squash zurück. Als auslösende Ursache wird häufig beispielsweise längeres Schneeschaukeln oder ähnliche

Tätigkeiten angegeben. Auch Golf mit Beschwerden an etwas anderer Stelle des Ellenbogens oder die fortdauernde falsche Benützung einer Computermaus können Schmerzen im Ellenbogen auslösen. Falls die Erkrankung tatsächlich beim Tennisspielen auftritt, ist oft ein schlecht gespannter Schläger oder eine mangelhafte Schlagtechnik als Ursache herauszufinden. Dass die Akupunktur als Therapie sehr gut wirkt, ist seit Jahren anerkannt. Kanadische Wissenschaftler werteten sechs große Studien aus, die alle belegen, dass Akupunktur Tennisarmschmerzen nachhaltig lindert. Nebenwirkungen wurden keine festgestellt. Eine zusätzliche Wärmeeinwirkung auf die Nadeln kann den Heileffekt unter Umständen verstärken.

Eine Akupunktur trägt dazu bei, dass die Spannungen innerhalb der Muskulatur gelöst werden. Dadurch werden die Schmerzen schon nach relativ kurzer Zeit gelindert. Zum anderen führt die Akupunktur dazu, dass der Kreislauf Schmerz-Verspannung-Schmerz unterbrochen wird.

Zahlreiche Patienten berichten, dass sich die Funktionsfähigkeit und Griffstärke bereits nach einer Behandlung über fünf Wochen deutlich erhöhen.

Sie brauchen dabei keine Angst zu haben, dass die Nadeln direkt in die schmerzenden Körperstellen gestochen werden. Zur Behandlung des Tennisarms werden beispielsweise verschiedene Punkte am Oberarm akupunktiert. Dadurch sollen insbesondere die Schmerzen in den Ellenbögen gelindert werden.

Ziel der Akupunktur ist es, unter anderem die Selbstheilungskräfte des Körpers zu mobilisieren. Deshalb wird der Akupunkteur auch verschiedene Punkte an anderen Akupunkturmeridianen nadeln. Die schmerzenden Stellen an Ellenbogen und Unterarm werden von der Akupunktur jedoch nicht betroffen. Wie lange die Behandlung dauert, hängt in erster Linie von der Schwere der Erkrankung ab.

Auch in unserer nächsten Ausgabe bringen wir weitere Fachkommentare zum Thema "Tennisarm".



Gleich bestellen und im Mai  
"rein ins eigene Pool"

WPS

- Skimmer Schwimmbecken
- 6,00 m x 3,00 m
- inkl. Wärmedämmung und Stahlverstärkung
- Poolüberdachung in 3-tlg. Ausführung
- Silbereloxiert
- 10 mm Doppelstegplatten
- Höhe = 0,75 cm
- Schiebetür
- Lüftungsklappe

WPS Systeme e. U.  
Mobil - 0699 109 63 438  
E-Mail - office@wps1.at  
Homepage - www.wps1.at

inkl. Lieferung und Montage ab

**€14.500,00**

Engelliche Erbschaftung

# Sonja MACK

## BILANZBUCHHALTUNG



IHRE BILANZ  
IN GUTEN HÄNDEN

9125 Kühnsdorf, Mitte 32 - T +43 (0)42 32 89 231  
office@buchhaltung-mack.at | www.buchhaltung-mack.at

Engelliche Erbschaftung