



TCK

Mai 2025

Journal für Tennis und Freizeit in Königsdorf

Unser Sportwart

Mannschaften

Pfingstturnier

Aufwärmen & Gymnastik



VON DER KUNST, AUS KREATIVITÄT ERFOLG ZU MACHEN

Bild: © Golf Club Gut Lärchenhof GmbH

Experten für punktgenaue Zielgruppenansprache

Seit 2002 sind wir die Full-Service-Werbeagentur in Köln und bieten ein einzigartiges Know-how. Mit hohem Design-Anspruch und einer künstlerischen Familientradition verpflichtet, überzeugen wir unsere Kunden mit neuen Konzepten, kreativen Designs und technischem Höchstanspruch.

Wir lösen Ihre Herausforderungen: die punktgenaue Ansprache Ihrer Zielgruppe und das Erreichen Ihrer Ziele.

Ihr Expertenteam der Kölner Werbeagentur
Atelier Steinbüchel & Partner



Agentur-Trailer



NEU – BRAND PARTNERSHIP

Wir sind Partner der Firma adidas und können Ihnen exklusive Konzepte anbieten.

- ✓ Exklusive Signature Edition
- ✓ Vertriebsaktionen
- ✓ Mitarbeitermotivation
- ✓ Mitarbeiter- und Vereinsbekleidung



Auswahl an zufriedenen Kunden:



ATELIER STEINBÜCHEL & PARTNER

Agentur für Marken- und
Vertriebskommunikation



Sperberweg 2 | 50858 Köln | cord@atelier-steinbuechel.de
Tel.: 0221 442398 | www.atelier-steinbuechel.de

Editorial

Worte des Vorstandes05

Bericht des Vorstandes

Unser Sportwart06
Baum - Strauchaktion09
Galerie10
Terminplan12
Vorstellung des Vorstandes13

Trainerteam

Team Aktiv & Jugendkonzept14
Trainingskonzept15
Jugend16

Mannschaften, Freizeit, Hobby

1. Herren19
1. Herren 3020
1. Damen 4022
2. Damen 4023
1. Herren 4025
Herren 40/2, 40/326
Herren mix27
Damen 5028
1. Herren 5030
Damen 5532
Herren 5534
Herren 6537
Herren 70/7537
Herren 70 plus38

Clubinfos

Vereinskollektion39

Events

Pfingstturnier40
Fastelovend41
King's & Queen's Cup42
Mixed-Cup LK-Turnier46
Vatertagsturnier & Saisonabschlussturnier48

Aufwärmen und Gymnastik

Fit für den ersten Aufschlag49

Jugend-Förderung

Helft mit, unsere Jugend zu fördern50

Impressum

Herausgeber: Tennisclub Rot-Weiß Königsdorf e.V., Am Sportzentrum,
Pfeilstr. 22, 50226 Frechen-Königsdorf, Tel. 02234-64835
Redaktion: Clubmitglieder
Realisierung: Atelier Steinbüchel & Partner, Werbeagentur Köln, www.atelier-steinbuechel.de
Bilder: Mitglieder, www.freepik.com



S. 09

Baum und Strauch Aktion



S. 40

Pfingstturnier



S. 42

Kings- und Queenscup



S. 48

Vatertag & Saisonabschluss



Wichtig!

Winter-Saison 2025/26
Buchungen bisheriger Abo-Stunden
bitte unbedingt bis Ferien-Beginn
14.07.2025 entscheiden und per
E-Mail zu unveränderten Konditionen
bestätigen.



Tennisspielen mit Wohlfühlfaktor. Die neueste Halle in der Region mit modernster Technik.

Ihre Vorteile auf einen Blick

- ✓ Gelenkschonender Boden für Freizeit- und Turnierspieler
- ✓ Automatische Lichtanpassung auf Tageslichtverhältnisse
- ✓ Buchung über benutzerfreundliche Onlineplattform
- ✓ Ganzjährige Buchung zu Sonderpreisen möglich
- ✓ Schnelle Erreichbarkeit über die Autobahnen A1 und A4

Jetzt Tennis-Spaß hier buchen! www.tennishalle-koenigsdorf.de

Adresse:
Tennishalle Königsdorf
Pfeilstraße 18 • Am Sportzentrum
50226 Frechen-Königsdorf
Telefon: 02234-65317
haubold@tennishalle-koenigsdorf.de



TCK Vorstandsteam

Liebe Mitglieder/innen,

wir freuen uns sehr, dass wir mit Robert Drosdek einen neuen Jugendwart gefunden haben. Robert hat sich in der Mitgliederversammlung hervorragend präsentiert und hat bereits viele Aktionen für die Jugend angekündigt.

In der Mitgliederversammlung am 21.3. sind die vom Vorstand zur Abstimmung gestellten Vorschläge zu Platzsanierung, Flutlicht und Dacherneuerung sämtlich bewilligt worden. Näheres habt ihr mit dem Protokoll der Sitzung erhalten. Zudem werden Verschönerungsmaßnahmen in der Saison durchgeführt. Wir bereiten nun die Umsetzung der Maßnahmen vor. Die Mitgliederzahl ist mit derzeit 721 Mitgliedern stabil. Mit 30 Mannschaften nehmen wir an den Medenspielen teil. Ich wünsche allen eine schöne Tennissaison auf unserer wunderschönen Anlage.

Mit sportlichen Grüßen
Thomas Kreckel



Thomas Kreckel
1. Vorsitzender

Wichtige Info!

Sämtliche Anzeigen in unserem TCK JOURNAL kosten das Geld unserer Werbepartner. Diese vertrauen darauf, dass die Mitglieder unseres Vereins auch in diesen Geschäften ab und zu einkaufen bzw. ihre Dienstleistungen in Anspruch nehmen. Damit erfüllen wir eine von uns erwartete Gegenleistung und können auch in Zukunft mit finanzieller Unterstützung rechnen, auf die wir zur Deckung der Produktionskosten angewiesen sind. Sie sollten auch durchaus beim Besuch unserer Inserenten auf Ihre TCK-Mitgliedschaft hinweisen, um diese Partnerschaft zu unterstreichen.

Besten Dank für diese Zusammenarbeit.
Ihr TENNISCLUB ROT-WEISS KÖNIGSDORF e.V.

tc-koenigsdorf.de

Der Internetauftritt informiert alle Mitglieder und Interessierte über die Ereignisse im Club. Schauen Sie sich auch unsere Bildgalerie an.

Öffnungszeiten TCK-Büro

Dienstags von 15:00 Uhr bis 19:00 Uhr
Donnerstags von 9:00 Uhr bis 12:00 Uhr

Telefon: 02234-64835 | info@tc-koenigsdorf.de

Website mit Onlineshop





Unser Sportwart

2024 – Aufstiege und Meilensteine im Medenspiel

2024 war insgesamt ein erfolgreiches Jahr. Bei den Medenspielen gab es sechs Aufstiege zu verzeichnen. Durch den Aufstieg in die 2. Verbandsliga hat unsere Damenmannschaft zum ersten Mal seit Jahrzehnten die Bezirksebene verlassen. Die 1. Damen 40 ist nach einem großartigen Durchmarsch mittlerweile in der 1. Bezirksliga angekommen & hat noch viel vor. Die Damen 50 und die Damen 55 sind im Gleichschritt jeweils in die 1. Verbandsliga aufgestiegen. Die Herren 70 haben durch ihren Aufstieg in die 2. Verbandsliga ebenfalls einen schönen Erfolg gefeiert, während die Herren 50 nach einer fantastischen Saison nächstes Jahr in der höchsten Spielklasse (Mittelrheinliga) des TVM antreten dürfen. Herzlichen Glückwunsch an alle Mannschaften. Und auch, wenn das folgende Jahr eventuell sportlich schwieriger wird: Dafür spielt man schließlich Wettkampftennis!

Erfolge und Herausforderungen

Bei den Pokalwettbewerben fiel die Ausbeute dieses Jahr etwas geringer aus, was aber aufgrund der tollen Erfolge von 2023 auch nicht verwunderlich ist. Die Herren 65 gewannen die Vorausscheidung im linksrheinischen Bezirk, mussten sich im Halbfinale dann jedoch einer Mannschaft aus der höchsten deutschen Spielklasse geschlagen geben. Einen schönen Erfolg konnten wir im Mixed-Wettbewerb erzielen. In diesem relativ neuen Format, einer Mischung aus Liga & Pokal, konnte unser Team, bestehend aus Damen- und Herrenmannschaft, sämtliche Konkurrenz im Verband hinter sich lassen und den Titel holen.



Lernen von den Profis

Verbandsmeisterschaften und Seniors Open 2024

Einige unserer Spieler/Spielerinnen wagten sich auch zu den Verbandsmeisterschaften, dem höchsten TVM internen Einzelturnier. Mit starken Leistungen holte sich Matthias Geraats den Titel des Vizemeisters bei den Herren 30, während sich Bärbel Poulheim sich sogar den Sieg bei den Damen 65 erkämpfte. Meines Wissens, der erste Verbandsmeistertitel überhaupt für den TCK!

Bei den alljährlich im September stattfindenden Seniors Open konnten wir bei 8 Konkurrenzen zwei Titel erringen. Glückwunsch an Egon Steinbrenner bei den Herren 65 und Rainer Buckow bei den Herren 70.

Abseits von den persönlichen Erfolgen wäre noch zu bemerken, dass wir wieder zahlreiche erfolgreiche Turniere veranstaltet haben, sowohl intern nur für Clubmitglieder, als auch offene für alle Turnierspieler. Vielen Dank an alle Ausrichter, Organisationstalente & Mithelfer!!!

Mit 30 Mannschaften und 10 Pokal-Teams in eine spannende Saison 2025

2025 werden wir mit 30 Mannschaften und 10 Pokalteams in die Saison starten. Von der untersten bis zur obersten Spielklasse des TVM, von Jugendmannschaften bis Herren 75, von einer guten Balance zwischen Damen- und Herrenmannschaften, decken wir ein großes Spektrum ab, so dass wir für fast alle eine passende Mannschaft anbieten können. Am Rest arbeiten wir. Gleiches gilt für unsere bereits erwähnten Turniere, die mittlerweile ein fester Bestandteil der Turnierszene sind.

Natürlich werden in einem solchen Bericht die sportlichen Erfolge hervorgehoben. Ich wünsche aber allen unseren Mitgliedern einen persönlichen sportlichen Erfolg. Egal, ob Aufstieg, Turniersieg, Nichtabstieg, vielleicht das erste gewonnene Medenspiel, vielleicht sogar das erste überhaupt absolvierte Medenspiel oder letztlich „nur“ eine verletzungs-freie Saison.....alles eine Sache der Perspektive.



Marc Gräfling
Sportwart

**Heizkosten senken –
kein Verkehrslärm mehr!**
Thyssen-Inoutic Kunststoff-Fenster

*Absolut fugen- und
schlagregendicht,
keine Kältebrücken.
Keine Korrosion.
Heizkostenersparnis
bis zu 30%.
Höchste Schalldämmwerte*

Erfahrung ist
durch nichts zu
ersetzen.

Das Fenster mit der Langzeitgarantie.
Kurze Lieferzeit durch moderne Fertigung.

Bau- und Möbelschreinerei Franz-Wilhelm Huppeler

Inh. Wolfgang Huppeler

Holz- und Kunststoff-Verarbeitung • Franz-Lenders-Straße 49

50226 Frechen-Königsdorf • Telefon 0 22 34 / 6 37 46 • Telefax 0 22 34 / 6 53 11

Maßanfertigungen für alle
Fenster und Türgrößen

Schallschutzglas

Rolladen

Fensterbänke in
Kunststoff, Aluminium
und Marmor

Klauke-Alu-
Haustür-Programm

Fenster aus
Thyssen-Inoutic-
Kunststoff-Fensterprofilen
6-Kammersystem
76mm Bautiefe

BESTATTUNGEN



FAHRRADSHOP & WERKSTATT **NEU**

DACHBOXVERLEIH **NEU**

PKW & NKW TEILE

INDUSTRIEBEDARF



Baum- und Strauchaktion

Unsere Tennisanlage erstrahlt im Frühlingsglanz

Pünktlich zum Saisonstart haben unsere engagierten Mitglieder wieder ganze Arbeit geleistet: Mit viel Einsatz und Liebe zum Detail wurde die Tennisanlage aus dem Winterschlaf geholt. Bäume und Sträucher wurden fachgerecht geschnitten, frische Blumen gepflanzt und Wege von Laub und Unkraut befreit. Dank des gemeinsamen Einsatzes präsentiert sich unsere Anlage jetzt in bestem Zustand – bereit für spannende Matches und sonnige Tage auf dem Platz!





Unsere Events im Überblick



Event	Datum	Zeit	Infos
Jahreshauptversammlung	21.03.	19:00 Uhr	Mitgliederversammlung
Baum und Strauch	12.04.	10:00 Uhr	Frühjahrsaufbereitung bei Kölsch und Suppe
Saisoneröffnung	12.04.		Offizielle Platzeröffnung
Königsdorfer King's Cup	26.04.	09:00 Uhr	Anmeldung über tennis.de
Königsdorfer Queen's Cup	27.04.	09:00 Uhr	Anmeldung über tennis.de
Frechener Frühlingslauf	11.05.	10:00 Uhr	Alle Infos: frechener-fruehlingslauf.de
After-Work-Tennis	Infos folgen		After-Work Tennis mit Trainer jeden letzten Freitag im Monat
1. Jugend Sommerferien-Camp	14.07. -18.07.	10:00 – 15:00 Uhr	Sommerferien-Camp 1 im TCK. Infos unter Aktuelles (Website)
Zeltlager beim Tennis-Camp	18.07.		Lagerfeuer-Feeling mit Übernachtung im Club.
Eltern-Kind-Turnier	20.07.		Ein echter Klassiker mit jeder Menge Spaß für Groß und Klein.
Königsdorfer Mixed Cup	Infos folgen		
2. Jugend Sommerferien-Camp	18.08. – 22.08.	10:00 – 15:00 Uhr	Sommerferien-Camp 2 im TCK. Infos unter Aktuelles (Website)
Clubmeisterschaften	Infos folgen		
12. Königsdorf Seniors Open	Infos folgen		
Jugend-Clubmeisterschaften	September		Weitere Infos folgen.

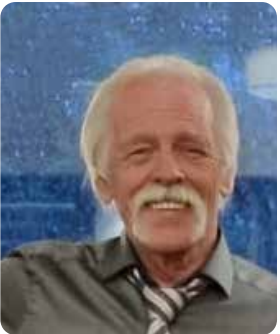
Vorstellung des Vorstandes



Franziska Pajonk
2. Vorsitzende
Telefon: 0178/3287907
franziska.pajonk@gmx.de



Thomas Kreckel
1. Vorsitzender
Telefon: 0176/51040942
info@ra-kreckel.de



Klemens Behner
2. Vorsitzender
Telefon: 0171/3114115
klemens.behner@arcadia-ug.de



Michael Wollenschein
Pressewart
Telefon: 0171/8736401
wollenschein@t-online.de



Petra Neuhäuser
Geschäftsstelle
Tel.: 02238-969521
info@team-aktiv.de



Marc Gräfling
Sportwart
Telefon: 0171/6712792
marc.graefling@gmx.de



Robert Drosdek
Jugendwart
Telefon: 0152/28876630
robert.drosdek@gmail.com



Wolfgang Schlutz
Finanzen
Telefon: 0160/95233759
wolfgang.schlutz@arcor.de

MICHAELA WENZEL
Rechtsanwältin

Hauptstraße 110
50126 Bergheim

Telefon 0 22 71 67 71 451

wenzel@kanzlei-am-aachenertor.de
www.kanzlei-am-aachenertor.de



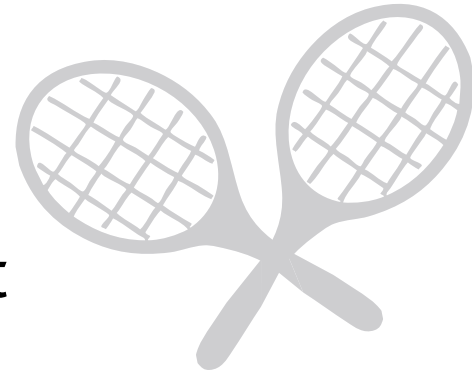
KANZLEI
am Aachener Tor

- Wohnraummietrecht
- Gewerbemietrecht
- Nachbarrecht
- Pachtrecht
- Werkvertragsrecht
- Erwerb und Übertragung von Immobilien
- Kreditsicherungsrecht

RECHTSBERATUNG RUND UM DIE IMMOBILIE

TENNISSCHULE

Team Aktiv & Jugendkonzept



Das Team Aktiv - Ihre Ansprechpartner



Thomas Neuhäuser
Tel.: 02238-969521
info@team-aktiv.de

Informationen

Verheiratet | staatlich geprüfter
Tennislehrer | DTB A-Lizenz
Verbandstrainer TV Mittelrhein

Aufgabenbereich

Erwachsenentraining | Mann-
schaftstraining | Einzeltraining |
Workshops Reha-Tennis



Petra Neuhäuser
Tel.: 02238-969521
info@team-aktiv.de

Informationen

Verheiratet | Diplomsportlehre-
rin Mittelrhein

Aufgabenbereich

Erwachsenentraining
Mannschaftstraining
Einzeltraining Reha-Tennis

Bei Trainingsfragen rund um Jugend-
und Erwachsenentraining senden
Sie uns bitte eine E-Mail an
training@tc-koenigsdorf.de



Das Trainingskonzept

Die Entwicklung und Umsetzung eines Trainingskonzepts wird geleitet durch Thomas. Ein regelmäßiger Austausch mit allen TCK-Jugendtrainern sowie kleinere Schulungen sollen die Qualität des Trainings garantieren. Petra ist Ansprechpartnerin für die Einteilung der Jugend-Trainingsgruppen und das Controlling der Trainingsabläufe. Außerdem unterstützen Petra und Thomas Neuhäuser die Vorbereitungen zur Durchführung der Medenspiele und der Play & Stay-Turniere in Abstimmung mit dem Vorstand.

Trainingskonzept & Umsetzung

Im U10-Jugendbereich wird das Play & Stay-Konzept des Deutschen Tennisbundes angewendet. Für den Erfolg ist eine konsequente Umsetzung wichtig, auf die fortan geachtet wird. Zur richtigen Anwendung gehören die Verwendung entsprechender Trainingsbälle und Schlägergrößen sowie die Nutzung von Kleinfeldnetzen und Markierungen zur Feldverkleinerung.

Ziel des weiterführenden Jugendtrainings der 11- bis 18-Jährigen ist das Heranführen an Wettkämpfe in Form von verschiedenen Turnieren und natürlich Medenspielen. Auf die Schaffung eines fließenden Übergangs vom Jugend- in den Erwachsenenbereich soll hier verstärkt geachtet werden.



Michael Wollenschein

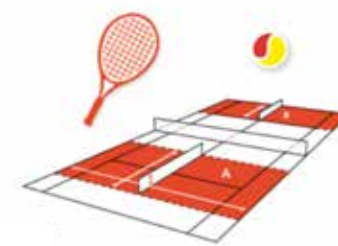


Stefan Cziska



Mannschaftstraining für alle!

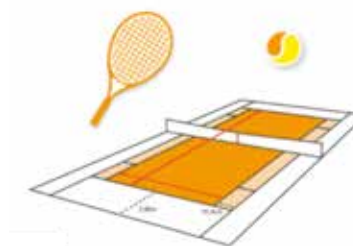
Daher sollen nach und nach mehr Jugendmannschaften gemeldet werden, so dass die gesamte Breite der verschiedenen Jahrgänge zum Einsatz kommt. Für einen nachhaltigen Erfolg soll das neue und zusätzliche Mannschaftstraining sorgen, das ab diesem Sommer immer freitags angeboten werden soll und vom (Förder-)Verein bezuschusst wird. Auf zwei Plätzen parallel sollen bis zu acht Kinder und Jugendliche eines Jahrgangs trainieren können. So ist gewährleistet, dass auch die Ersatzspieler regelmäßig mit eingebunden werden können.



Damit die Kleinsten groß rauskommen.

Die Jüngsten fangen auf dem kleinsten Platz an, dem Kleinfeld. Ihr Ball ist ganz weich und ein wenig größer als die normalen Tennisbälle. Die Schläger sind dem noch jungen Alter entsprechend sehr kurz.

Alter: U8 Turniere & U 8/U 9 Mannschaft



Das nächste Level für die etwas Größeren.

Eine ganz neue Feldgröße für alle, die schon etwas weiter sind: der Midcourt. Hier spielt man technisch und taktisch schon wie die Großen, aber natürlich sind auch hier Bälle und Schläger an die Körpergrößen von Acht- und Neunjährigen angepasst.

Alter: U9 Turniere & U 10 Mannschaft



Willkommen auf dem großen Platz.

Dennoch wird auch hier mit Material gespielt, das dem Alter entspricht: etwas langsamere Bälle und, empfehlenerweise, kürzere Schläger.

Alter: U10 Turniere und Mannschaft



Jugend

Liebe Freunde der Jugend des TC Rot-Weiß Königsdorf,



Als neuer Jugendwart für den Bereich Tennis beim TC Königsdorf freue ich mich sehr, mich an dieser Stelle bei euch vorstellen zu dürfen und euch einen ersten Überblick über die geplanten Veranstaltungen und Aktivitäten für unsere Kinder, Jugendlichen sowie deren Eltern zu geben.

In meiner neuen Funktion ist es mir ein besonderes Anliegen, das Gemeinschaftsgefühl innerhalb des Clubs zu stärken, den Spaß am Tennissport zu fördern und gleichzeitig eine altersgerechte sportliche Entwicklung zu unterstützen. Im Folgenden möchte ich euch daher über einige spannende Events informieren, die wir in den kommenden Wochen und Monaten geplant haben – es ist für jede Altersgruppe etwas dabei!

1. Frühjahrsputz am Club – Samstag, 12. April ab 10:00 Uhr bei „Baum & Strauch“

Wir bringen gemeinsam die Anlage auf Vordermann – in entspannter Atmosphäre, mit guter Laune und Verpflegung für alle Helfer.

2. Frechener Frühlingslauf – Sonntag, 11. Mai ab 10:00 Uhr

Wer Lust auf „Lächeln statt Hecheln“ hat, kann beim Frühlingslauf mitmachen.
Alle Infos: frechener-fruehlingslauf.de



3. Tennis-Bundesliga live – 6. Juli ab 11:00 Uhr bei Rot-Weiss Köln

Wir schauen uns ein paar Tricks von den Profis ab und verbringen gemeinsam einen spannenden Tennistag: rot-weiss-koeln.de/heimspieltermine-2025

4. Zeltlager beim Tennis-Camp – 18. Juli

Auf vielfachen Wunsch von ganz ganz vielen findet endlich wieder Lagerfeuer-Feeling statt! Das Zeltlager ist der krönende Abschluss der 1. Tennis-Camp-Woche.

5. Eltern-Kind-Turnier – 20. Juli

Ein echter Klassiker und sicherlich auch sportlicher Leckerbissen – mit jeder Menge Spaß für Groß und Klein.

6. Jugend-Clubmeisterschaften – September

Weitere Infos folgen rechtzeitig.



WhatsApp-Gruppe für alle Events (Anmeldungen, Infos etc.)

Zur effizienten Koordination gibt es jetzt eine Kinder- und Jugend-Event-WhatsApp-Gruppe. Wer dabei sein will, schreibt mir einfach: 0152-28876630



Weitere Infos:

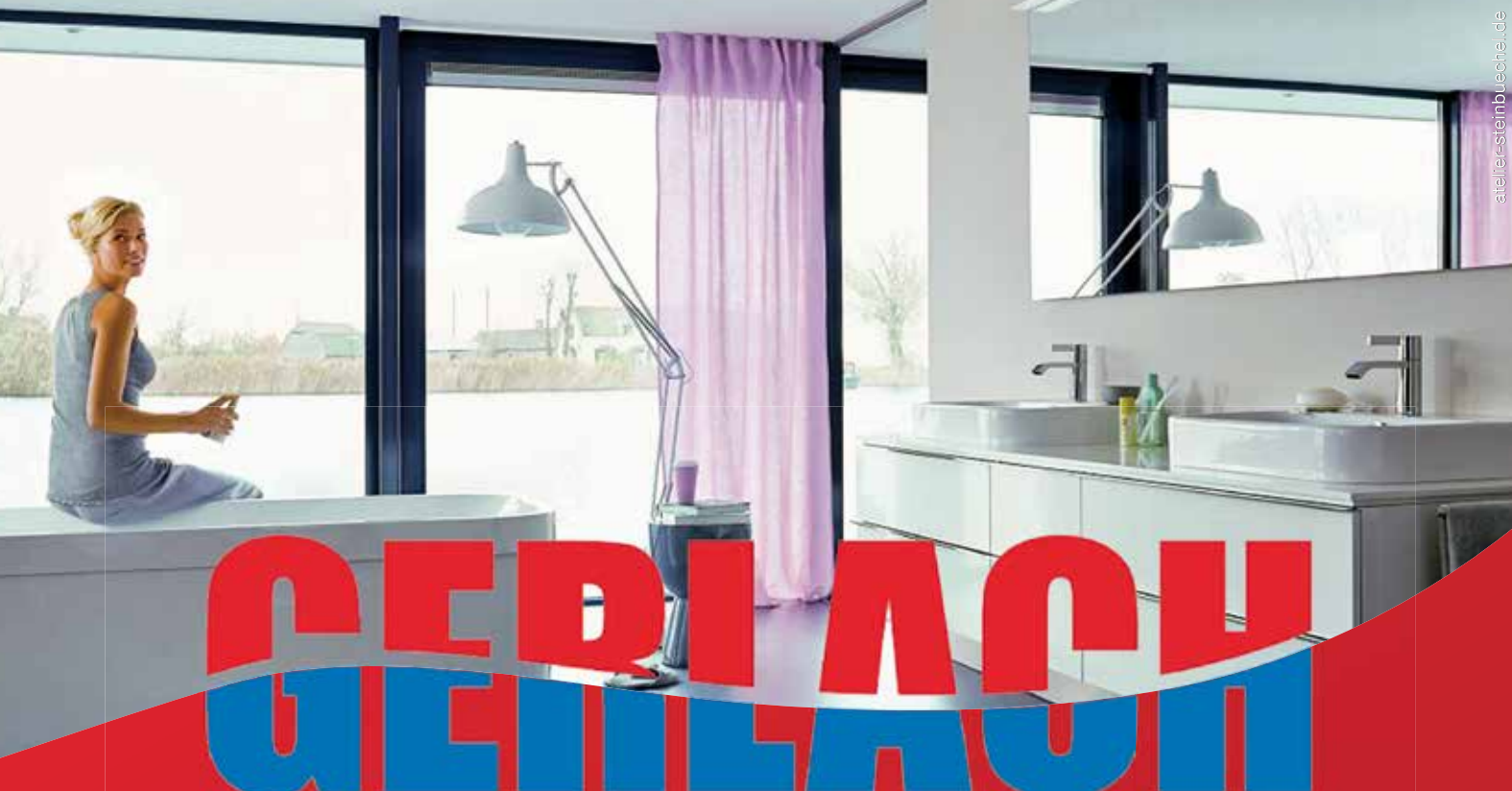
- **Ihr wollt uns supporten? Mega!** Ob Snacks, Spenden oder Orga-Hilfe – alles ist willkommen!
- Der **Trainingsbetrieb** läuft wie gewohnt über eure bekannten Trainer weiter.

KölleAlarm e.V. gemeinnütziger Verein



Alkoholprävention & Brauchtumpflege





GERLACH

HEIZUNG & SANITÄR

IHR SPEZIALIST IN SACHEN BAD, SANITÄR UND HEIZUNG.

Bereits seit 1970 ist die W. Gerlach GmbH Ihr zuverlässiger Installateur-Meisterbetrieb für alle Arbeiten rund um Bad, Sanitär, Heizung, Klima- und Schwimmbadtechnik.

Ob Planung Ihres neuen Traumbades, eine komplette Badsanierung mit Partnerfirmen, der Neueinbau von Heizungen oder die Wartung und Reparatur sämtlicher Heizungssysteme, bei uns finden Sie immer ein Höchstmaß an Kompetenz und Erfahrung.



BAD UND SANITÄR

- Planung und Einbau von neuen Bädern
- Badsanierungen
- Reparaturen und Wartungen im Sanitärbereich
- Kanalreinigung mit 24-Stunden-Notdienst



HEIZUNG

- Erneuerung oder Neueinbau von Heizungen aller Art
- Wartung und Reparatur sämtlicher Heizungssysteme
- Installation von Wärmepumpen inklusive Erdsonden
- Hochwertige Produkte namhafter Hersteller



1. Herren

Nachdem sich die kombinierte Herren und Herren 30 Mannschaft bereits im Winter 2023/24 nach intensiven Diskussionen dazu entschied, die Herren-Mannschaft zum Winter 2024/25 nicht mehr zu melden, standen sowohl die Winter- als auch die Sommerspielzeit im Zeichen des Abschieds von der offenen Altersklasse.

In einer unspektakulären Wintersaison verabschiedete man sich mit einer ausgeglichenen 4:4 Bilanz aus der Bezirksliga der Herren. Unrühmlich war hier lediglich der finale Auftritt in Bornheim gegen den TC GW Kreuzberg: Aufgrund von – dem Tennissport offenbar überzuordnenden – Freizeitaktivitäten vieler Spieler, schlossen die tapferen Kämpfer Badinski, Lühge und Wolf das Kapitel „Winter-Herren“ beim Stand von 0:4 bereits nach den Einzeln.

Knappe Niederlagen und heiße Kämpfe

Die finale Sommersaison der überalterten Mannschaft begann Anfang Mai mit einer herben Niederlage gegen die ambitionierte Mannschaft vom TC GW Königsforst (0:9). Weiter ging es im Juni mit einem heißen Tanz beim TC Weiden. Nach nervenaufreibenden Einzeln ging es mit einem Stand von 3:3 in die Doppel. Team-Manager und Berater Philipp Koenen erdachte in Absprache mit dem vorhandenen Spielermaterial eine Doppelaufstellung mit der man sich auf der sicheren Seite wähnte. Leider musste die Mannschaft sich letztendlich mit 4:5 geschlagen geben.

Eine bittere Niederlage. Um sich – analog zum Winter – mit dem Klassenerhalt aus der offenen Klasse zu verabschieden, musste von nun an alles passen. Dem Anspruch ließ die Mannschaft im Heimspiel gegen den TC Baesweiler Taten folgen. Durchweg solide Leistungen sicherten ein 5:1 nach den Einzeln, die 3 Punkte für die Doppel erhielt man kampfflos.

Mit diesem Sieg schob man sich vor dem letzten Spiel in Ville zunächst aus der Abstiegszone heraus. Ende August ging dieses Spiel gegen einen in allen Belangen überlegenen Gegner jedoch mit 1:8 verloren. Der Erhalt der Klasse schien aufgrund des restlichen Spielplans der Abstiegs Konkurrenten trotzdem noch realistisch.

Leider ließ sich die Mannschaft vom TC Ville am letzten Spieltag zur Wettbewerbsverzerrung hinreißen und trat beim TC Baesweiler nicht an. Die vorher letztplatzierte Mannschaft konnte durch das kampflose 9:0 noch am TCK vorbeiziehen und den Klassenerhalt für sich verbuchen.

Schlussendlich sorgte dies aber im Team nicht für allzu schlechte Laune, da der Abstieg aus der 2. Verbandsliga keinen Einfluss auf die Meldung und Einstufung der neu gegründeten 2. Herren 30 Mannschaft hatte. In dieser wird ab Sommer 2025 also nun aufgeschlagen – Spieler, Manager und Berater sind hungrig auf Erfolge in der neuen Altersklasse. Wie immer ist jegliche Unterstützung von den Rängen im Sommer gerne gesehen.





1. Herren 30

Konglomerat

Zum Freiluft-Trainingsauftakt am 11. April 2024 erschienen 16 (!) Trainingsteilnehmer und damit fast alle aktiven Herren 30 Mannschaftsspieler, die wir aufzubieten haben. Ein schwungvoller Start in die Saison war also schon einmal gegeben.

Klassenerhalt und Legende

Die Sommersaison in der 1. Verbandsliga verlief, wie schon in den Vorjahren, mit Höhen und Tiefen und war geprägt von einer enormen Leistungsdichte der teilnehmenden Mannschaften: ein Sieg bzw. eine Niederlage mehr entschieden in gleichem Zuge über Ab- bzw. Aufstieg. Da aufgrund der Tabellenkonstellation am letzten Spieltag ein Aufstieg nicht mehr möglich war, konzentrierten wir uns im September beim Auswärtsspiel bei Ford Köln also voll und ganz auf den Klassenerhalt und hofften auf eine spontane Klassenerhaltsfeier.

Dramaturgisch perfekt, sollte dieses letzte Spiel des Sommers auch das spannendste der ganzen Saison werden und zudem wurden, anlassgemäß, neue Legenden geboren: Marc Schmitz, der sich nur für das Saisonfinale – trotz akuter Schulterverletzung und kurz vor seinem Operationstermin stehend – zu einem Einzeleinsatz überreden lassen hat, trat an, ohne den Arm nennenswert heben zu können. Das bedeutete, dass weder ein Schmetterball, noch höhere Volleys, geschweige denn ein Aufschlag von oben möglich waren. Doch der Aufschlag von unten, der zuvor noch in einer extra Trainingseinheit vertieft und perfektioniert wurde, wirkte! Marc konnte tatsächlich den ganz wichtigen Punkt (rückblickend den entscheidenden Punkt!!!) im Champions Tie Break für den TCK einfahren: 7:6, 4:6, 10:7! Legende mit Aufschlag von unten!



16 (!) Spieler zum Trainingsauftakt am 11.04.2024
Hinterer Reihe v.l.n.r.: Coach Codin Dumitrescu, Henrik Schmitz-Grätz, Clemens Arning, Philipp Koenen, Jörg Luthge, Marc Schmitz, Christian Koenen, Matthias Geraats, Nick Wittmaack, Holger Leist, Tore Mertens
Vordere Reihe v.l.n.r.: David Sassert, Luc Arnoulet, Leander Wolf, René Lerho, Luca Badinski
 Es fehlen: Karsten Kloebe, Andreas Partz, Michael Keller & Michael Wolber



Amateur-Tennis ist, wenn der einzige „Tiebreak“ die Entscheidung ist, wer die nächste Runde Getränke holt.

Ein entscheidender 5:4-Sieg

Zeitgleich kochte die Stimmung auf dem Center Court hoch: im Angesicht des konkret drohenden Abstiegs für Ford Köln trieb Henrik Schmitz-Grätz seinen gut aufspielenden Gegner durch einen kühlen Kopf und eine gesunde Portion Lässigkeit zur Weißglut. Als Höhepunkt der unzähligen Explosionen und Schimpftiraden („Mentaldiarrhö“) des Gegners und als Einleitung seiner Niederlage im Tie Break des 1. Satzes flog der Schläger im hohen Bogen auf einen ca. 20 Meter (!) entfernten Tennisplatz! Sowas hatten wir auch noch nicht gesehen. Konsequenterweise ließ er ihn dort auch liegen und spielte mit einem anderen Schlägermodell weiter (Vogel!). Erfreulicherweise wurde der Punkt für den TCK dann auch relativ schnell eingefahren. Schlussendlich waren dies alles entscheidende Momente für den 5:4 Tagessieg des TCK, der schließlich spontan mit Pyrotechnik, Kölsch und einer anschließenden Tour in die Kölner Innenstadt gefeiert wurde!

Mit abschließend 3 Siegen und 2 Niederlagen landeten wir erneut im Mittelfeld der Tabelle mit Anschluss nach oben und nach unten, wenn das so Sinn ergibt.

Die Teamfahrt 2024 führte uns nach Bilbao im Baskenland. Großer Höhepunkt war eine Masterclass mit einem Profispieler auf dem Bizkaia, dem Center Court der Nation mit 3.000 Zuschauerplätzen, um der baskischen Traditions-Sportart Pelota auf den Grund zu gehen!

Spontane Wendung: Vom Wandertrip zur nächtlichen Rückfahrt

Die am Folgetag angestrebte Wanderung entlang der Küste fand bei einer eigentlich nur als Mittagssnack gedachten Pause an einer Strandbar ihr spontanes Ende, denn „zufällig“ wurde das Lied „Tommi“ von der kölschen Band AnnenMayKanterit angespielt (Musikminister Jörg Luthge hatte seine Finger im Spiel). Das kölsche Schicksal nahm seinen Lauf und die Wandergruppe kam dann erst nach Sonnenuntergang statt zu Fuß mit dem Taxi nach Hause.

Wir freuen uns auf einen schönen gemeinsamen Sommer im TCK und wie immer auf viele nette Begegnungen mit euch allen auf dem Tennisplatz oder auf der Clubterrasse! Vielleicht läuft dort ja auch mal „Tommi“...





1. Damen 40



2. Damen 40

Helden des Alltags
Besonderer Dank gebührt Sandy, die das Team immer wieder tatkräftig unterstützt hat. „Ohne sie hätten wir bei manchen Matches nicht so nett ausgesehen“, reflektiert die Mannschaft.

Der Phönix fliegt weiter in die 1. Bezirksliga

Aus der einst bunt zusammengewürfelten Mannschaft hat sich mittlerweile ein Stammteam zusammengefunden und ist von der Damen 40.2 zur Damen 40.1 geworden. Mit souveränen Leistungen und tollem Teamgeist haben wir alle 5 Spiele in der Sommersaison 2024 gewonnen und konnten somit in die 1. Bezirksliga aufsteigen. Schön, dass wir es durch Rotation innerhalb der Mannschaft geschafft haben, dass jeder zum Einsatz kommen konnte und so jeder zu diesem Aufstieg beigetragen hat. Im Sommer 2025 werden wir als 6er Mannschaft antreten und wir werden weiter hart an neuen Strategien, Spieltricks und Spielvariationen arbeiten.

Im Bezirkspokal 2024 der Damen 40 waren wir ebenfalls sehr erfolgreich und konnten erst im Halbfinale knapp gestoppt werden. Insgesamt ein schöner Gesamterfolg in der letzten Saison.

Trotz der bitteren verletzungsbedingten Ausfälle haben wir es trotzdem geschafft insgesamt ein schlagfertiges Team zusammenzustellen und sind so, mit unserem besonderen Teamspirit und Zusammenhalt, weitergekommen als erhofft.

Ab der Wintersaison 2024/2025 haben wir spielerischen Zuwachs bekommen. Wir sind alle gespannt, wohin der Wind unser Phönix noch tragen wird. Wir freuen uns sehr auf die neuen Herausforderungen in der nächsten Saison.

Dr. Maren vom Felde



Amateur-Tennis ist, wenn du mehr Zeit mit dem Suchen von Bällen als mit dem Spielen verbringst.

Forever Young

2. Damen 40 rocken die Bezirksliga und mehr!

Wenn Sie denken, Tennis in der Bezirksliga sei langweilig, dann waren Sie noch nie bei einem Match der fröhlichen 2. Damen 40-Mannschaft unseres schönen Clubs, die aus Nina Eschweiler, Britta Godry, Kathrin Weber, Vanessa Bodenheim, Maribel Leisten, Britt-Sylvia Weber, Susanne Müller, Sarah Baum, Maren Korr, Kathrin Geus und Ivana Fehr besteht. Hier trifft sportlicher Ehrgeiz auf Prosecco-Power, und das mit durchschlagendem Erfolg: Klassenerhalt gesichert, Mallorca unsicher gemacht und sogar Tabellenführung in der Wintersaison – wer kann da mithalten?

Die geheime Waffe: Bettina

„Ohne unsere Trainerin Bettina Austrup wären wir vermutlich schon längst im Freizeitpark statt auf dem Tennisplatz gelandet“, scherzen die Damen. Bettina ist dabei nicht nur Trainerin, sondern auch Motivatorin und Krisenmanagerin, wenn der Flimm leer ist oder die Rückhand mal wieder im Netz landet.

Teambuilding à la 2. Damen 40

Nach dem Sommersaison-Ende auf dem 4. Platz in der 2. Bezirksliga ging es auf Mallorca nicht nur um Sonne und Sangria, sondern um echtes „Mannschaftsgefühl“. Ob das dreistündige Strandtraining/Tanning oder der anschließende Entspannungsdrink in der Poolbar – der Zusammenhalt wurde gestärkt. Gen Weihnachten wurde fleißig weiter an der Teambindung gearbeitet. Glühwein-Drills und Lebkuchen-Doppel standen auf dem Programm. „Karneval wird groß! Da gibt's weniger Cross-Bälle, dafür mehr Kamelle“, heißt es euphorisch augenzwinkernd. Motiviert bekleiden die Damen zu Redaktionsschluss den 1. Tabellenplatz in der 1. Kreisliga in der Wintersaison.



Trotz „2. Damen 40“ fühlt sich hier niemand alt. Nach dem ersten Jahr in der für sie neuen Alterskategorie ist „Forever Young“ nicht nur das Motto, sondern ein Lebensgefühl – welches sie glücklich mit allen TCK-lern gemein haben – egal ob auf dem Tennisplatz, in der Trainingshalle oder beim Après-Tennis-Drink bei Hamed.

„Die Mission für 2025 ist klar: Aufstieg feiern und weiterhin Tennis genießen. Und wer weiß, vielleicht gibt's auf Mallorca bald nicht nur Sun Tanning, sondern auch den Bezirksliga -Meistertitel!“, pusht die Mannschaftskapitänin Kathrin Weber schmunzelnd.

Bleibt dran – diese Damen sind nicht zu stoppen!

Britt-Sylvia Weber



ARCADIA

Immobilien Verwaltung- und Vertriebs „UG“ (haftungsbeschränkt)

Akquisitions- und Vertriebspartner der

Ten Brinke

Projektentwicklungs GmbH & Co KG



Neubau von Einfamilienhäusern und Geschosswohnungsbau

Ihr Ansprechpartner rund um die Immobilie:

- Beratung
- Immobilienverwaltung
- Entwicklung und Vertrieb von Neubauimmobilien

Ansprechpartner: Klemens Behner

Heinz-Esch-Johnen Str. 75
50129 Bergheim

Tel. 02238-9668397
Fax 02238-9668399

www.arcadia-ug.de
info@arcadia-ug.de



1. Herren 40

Abgestiegen in die 2. Bezirksliga!

Trotz Kampfgeist: Der Abstieg war nicht zu vermeiden

Leider war im Sommer 2024 nichts für uns zu holen und wir sind zurecht in die 2. Bezirksliga abgestiegen. Das hatte sich ja auch schon 2023 abgezeichnet, dass es schwierig werden wird, diese Klasse zu halten. Mittlerweile sind ja auch nur noch die wenigsten unserer Stammspieler in den 40ern. Insgesamt hatten wir eine 7er Gruppe und damit 6 Spiele.

Im ersten Spiel gegen ESV Bonn stand es nach den Einzeln noch 2:4, aber leider konnten wir dann keinen Punkt mehr holen. Im nächsten Spiel gegen SV Erftstolz-Niederaußem setzte es eine deutliche 1:8 Niederlage. Sven und ich hatten an 1 und 2 gegen einstellige LKs keine Chance. Die anderen haben es wenigstens etwas spannender gemacht. Den einzigen Punkt holte aber Marlo Horn. Auch auswärts in Kreuzberg erfolgte eine ähnliche 1:8 Niederlage.



Amateur-Tennis ist,
wenn du mehr Zeit mit
dem Suchen von Bällen
als mit dem Spielen
verbringst.

Saisonfinale mit Hindernissen – Abschied vom Mannschaftsführerposten

Gegen Lechenich kam dann alles Pech der Welt zusammen und wir hatten bedingt durch Verletzungen, Krankheiten, Urlaub, Terminkonflikten etc. nicht mal 6 Spieler zusammen bekommen (genau genommen nicht mal 3 Spieler). Wir haben den Gegner dann über die Situation informiert und sind gar nicht erst angetreten. Das ist uns in all den Jahren auch noch nie passiert. Das nächste Spiel gegen Kottenforst wurde das entscheidende Spiel um den Abstieg, da wir uns im letzten Spiel gegen Tabellenführer Bonn eh nichts mehr erhofft hatten (wurde dann auch ein 0:9). Leider haben wir dann aber gegen erstaunlich starke Kottenforster 1:8 verloren. Der Sieg hat denen aber auch leider nichts gebracht, denn wir sind dann zusammen abgestiegen.

Mal sehen wie die neue Saison in der 2. Bezirksliga werden wird. Wir werden wahrscheinlich 2 bis 3 Neuzugänge in den 40ern haben, die uns hoffentlich etwas verjüngen und verstärken werden.

Ich werde jedenfalls nun nach 8 Jahren das Amt des Mannschaftsführers an Marlo Horn übergeben und mich auf die 50er Mannschaften konzentrieren. Ich bedanke mich für die tollen Jahre mit dem Team! Von Aufstiegen bis Abstiegen war ja alles dabei!

Thomas Naujokat



2. Herren 40 und 3. Herren 40



Herren mix

Ein Jahr voller Emotionen!

Was für ein Jahr! Voller Emotionen, Erfolge und echtem Teamspirit.
Los ging's mit unserem ersten Trainingslager auf Mallorca – viel Tennis, noch mehr Chipirones und Vitaminas an der Strandbar.

Zurück daheim dann die große Herausforderung: Herren 40-3 rutschte in die Bezirksliga – und hielt sensationell vorzeitig die Klasse. Motto: „Klassenerhalt statt Kreisliga!“ Eine Truppe, die über sich hinausgewachsen ist.

Im Winter gingen wir erneut mit zwei Teams in die Hallensaison. Denn was tun, wenn 14 motivierte Spieler bereitstehen?
Richtig – die 40/3 wird reaktiviert. Unser Kapitän Patrice zeigte wieder, wie sehr ihm das Team am Herzen liegt.
Danke dir – für deinen Einsatz, deine Geduld und dafür, dass du uns auch nach deinem 50. Geburtstag als Capitano treu bleibst!

Genau das macht unsere Herren 40/2 (und 40/3) aus: mehr als ein Team, mehr als ein Jahrgang – eine echte Gemeinschaft.
Wir lachen, trauern, kämpfen, feiern – und freuen uns auf viele weitere Momente in der Saison 25/26!

Sportliche Grüße
Eure Herren 40/2 feat. 40/3



In Erinnerung an Thilo: Unser Teamgeist bleibt ungebrochen

Doch das Jahr hatte auch seine schweren Momente. Der plötzliche Verlust unseres geschätzten Teamkollegen Thilo erschütterte uns zutiefst. Ein großartiger Mensch, langjähriger Tenniskollege und lebensfroher Freund fehlt uns nun Tag für Tag – auf dem Platz und beim geselligen Beisammensein. Thilo bleibt in unseren Herzen. Er ist für immer ein Teil dieser Truppe. Sein gute Stimmung begleitet uns, wenn wir den Schläger schwingen und an gemeinsame Zeiten denken. Thilo, mach et joot – du fehlst uns!



Zusammenhalt und Spaß

Ein unvergessliches Tennisjahr

Der sehr gute Zusammenhalt der Herren 40/2, 40/3, 50/2 und 50/3 wurde auch in der abgelaufenen Saison wieder ausgiebig gepflegt und gefeiert.

Ende April haben sich zwei Gruppen im Trainingslager auf Mallorca auf die Sandplatz-Medenspiele vorbereitet und u.a intensiv das Nachtleben von Cala Ratjada erkundet bzw. die kulinarischen Highlights der Insel besucht.



Ein Jahr der Höhen und Tiefen

Im August mussten wir uns leider nach kurzer und schwerer Krankheit von unserem Mannschaftsmitglied und ehemaligen Mannschaftsführer Thilo Burge verabschieden. Dass der „Un-geschlagene“ uns verlassen musste, hat uns alle sehr geschockt und tief berührt. Thilo fehlt uns mit seiner herzlichen, lustigen und gemütlichen Pfälzer Art sehr.

Im Oktober haben wir dann bei wiederum ganz viel Sonnenschein die Außensaison mit unserem Saisonabschluss-tournament beendet. Auch hier hatte unsere große Gruppe der 40- und 50-Jährigen wieder sehr viel Spaß und eine gute Zeit.

Abgerundet wurde das Tennisjahr Anfang Dezember mit der gemeinsamen Weihnachtsfeier im Haus Wagner mit einem leckeren Essen und anschließend im Herbrands in Köln mit ganz viel Feiern und Tanzen bei der 80er-Jahre-Party.

Vielen Dank an dieser Stelle an die Organisatoren Dietmar Oemick, Marius Eschweiler und Patrice Ansorge!





Damen 50

Endlich vollzählig und jetzt auch erstklassig!

Das vergangene Jahr war für uns ein echtes Highlight – sportlich, gesellig und mit reichlich Schweißperlen auf und neben dem Platz. Unser Trainingslager auf Mallorca im April war wie immer ein voller Erfolg: 4 Stunden Tennis täglich, Sonne satt und natürlich die ein oder andere gesellige Runde nach getaner Arbeit. Wer jetzt denkt, wir hätten uns nur mit Sangria und Tapas gestärkt – der liegt ... nicht ganz falsch.

Doch neben all dem Spaß haben wir auch ernsthafte Arbeit geleistet: Wir haben die Saison in der 2. Verbandsliga ungeschlagen als Tabellenerster abgeschlossen und sind in die 1. Verbandsliga aufgestiegen! Wir sind jetzt erstklassig!

Ein weiteres Highlight: Anke Burgey hat endlich aufgeholt! Nach langer Zeit des Wartens ist sie nun offiziell in unserer Altersklasse angekommen und darf endlich für uns auf Punktejagd gehen.



Gute Stimmung auf und neben dem Platz

Vorfreude auf die neue Saison

Ein Team ist nur so gut wie seine Trainer. Ein dickes Dankeschön an Thomas, der in der Wintersaison unsere liebe Petra mehr als würdig vertreten hat. Er musste sich aber erst einmal an unsere Begrüßungszeremonie mit den Damen 55 gewöhnen, die wir immer donnerstags ablösen. Kaum betreten wir den Platz, beginnt das Küsschen hier, eine Umarmung da, „Wie geht's dir?“ – und bevor der erste Ball über das Netz fliegt, sind schon die wichtigsten Neuigkeiten ausgetauscht. Aber so viel Zeit muss sein :-)

Wir fühlen uns bestens vorbereitet und blicken optimistisch auf die neue Saison. Wir wünschen allen Mannschaften eine erfolgreiche und verletzungsfreie Spielzeit! Mögen eure Aufschläge unerreichbar, eure Returns präzise und eure Siege zahlreich sein!

Susanne Steinbüchel



Amateur-Tennis ist, wenn selbst Linkshänder sich aufregen, dass sie gegen einen Linkshänder spielen müssen.



Malerwerkstätte Meisterbetrieb

Ausführung fachgerechter

Malerarbeiten
Tapezierarbeiten
Fassadengestaltung
Teppichbodenverlegung



Lacke
Farbe
Tapeten



Aachener Straße 613 Frechen-Königsdorf 02234 61850

PILZ
ZELTE
UND PLANEN
02234 170 13
www.pilzplanen.de



Für Ihre Gartenparty, Hochzeit, Geburtstags- oder Firmenfeier

Party-Zelte-Verleih mit allem Zubehör

- Zelte von 3 m bis 10 m Breite mit oder ohne Fußboden
- Auf- und Abbau durch unser Team

Komplett-Service für Ihre Feier

- Verleih von Stühlen, Tischen und Tischwäsche - Gläsern, Geschirr und Besteck usw.

Anfertigung von Planen aller Art

- Anhänger- und LKW-Planen
- Terrassen- und Pavillonplanen
- Reparaturen von Zelten und Planen

HORST PILZ

Johannisstraße 35 – 50226 Frechen
Tel.: 02234 - 170 13 – Fax: 02234 - 170 14
www.pilzplanen.de – pilzplanen@t-online.de



1. Herren 50

Amateur-Tennis ist, wenn du nach einem Match mehr Muskelkater hast als nach einem Marathon.

Aufstieg in die Oberliga

Nachdem wir in den letzten Jahren immer mal wieder den Aufstieg in die Oberliga ins Auge gefasst hatten und leider immer gescheitert waren, wollten wir es im Sommer 24 erneut versuchen. Das entscheidende Match gegen den Dürener TV war früh in der Saison, war vom Papier her eher schwer zu gewinnen, doch dank einer gewieften taktischen Aufstellung und etwas Glück ging das Ding mit 5:4 an uns. Damit war der Weg zum Aufstieg frei und hat am Ende auch geklappt.

Somit spielen wie 2025 nochmal in der Mittelrheinliga, versuchen unser Bestes, obwohl die weißen Tauben langsam müde werden. Aber wer weiß ...

Michael Wollenschein



Faszien-Zentrum Köln

FDM Schmerztherapie nach Stephen Typaldos D.O.

Im Sportpark Weiden / Junkersdorf



SVEN RINKE



Bei uns sind Sie in guten Händen

Wir behandeln Sie ganzheitlich! Ob Schmerztherapie, Behandlung akuter oder chronischer Erkrankungen des Bewegungsapparates, Prävention oder Steigerung Ihrer Fitness als Leistungssportler, wir bieten Ihnen innovative Physiotherapie und durchdachte Trainingskonzepte. Mit mehr als 20-jähriger Erfahrung erstellen wir auf Basis moderner Diagnostik individuelle Therapie- und Trainingspläne.

UNSERE LEISTUNGEN

- Manuelle Therapie
- Faszien Therapie (FDM Schmerztherapie)
- Physiotherapie / Krankengymnastik
- Rehabilitation und Muskelaufbau
- Präventivmaßnahmen / Training
- Golf-Physio-Trainer
- Golfschwunganalyse
- Functional Training / Personaltraining
- Physikalische Therapie: z.B. Lymphdrainage, Massage, Elektrotherapie, Lasertherapie, Stoßwellentherapie
- EMS - Elektromuskelstimulation

Werden Sie fit – bleiben Sie fit mit Pro Physio Rinke. Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Sven Rinke



Für Privatpatienten
auf Rezept über die
Krankenkasse
abrechenbar!

Weiden / Junkersdorf
Tennishalle Weiden

Pro Physio Sven Rinke ■ Praxis für Physiotherapie und Rehabilitation ■ www.Pro-Physio-Rinke.de

Im Sportpark Weiden / Junkersdorf
Kronstädter Straße 100
50858 Köln-Weiden
Tel.: 02234.9673319
info@Pro-Physio-Rinke.de

Im Forum Frechen-Königsdorf
Aachener Straße 545
50226 Frechen-Königsdorf
Tel.: 02234.4303703
Pro-Physio-Rinke-2.0@web.de



Damen 55

Aufstieg in die 1. Verbandsliga

Die Damen 55 haben im Sommer 2024 einen bemerkenswerten Erfolg gefeiert: Aufstieg in die 1. Verbandsliga.

Der Aufstieg ist nicht nur ein sportlicher Erfolg, sondern auch eine Bestätigung für die harte Arbeit und den Zusammenhalt, den die Damen 55 in den letzten Jahren aufgebaut haben. Jetzt freuen wir uns darauf, in der kommenden Saison neue Herausforderungen anzunehmen.

Bei uns kommt die Geselligkeit definitiv nicht zu kurz. Ein Highlight in diesem Jahr war die Wochenendfahrt nach Altenkirchen. Nach fleißigem Tennistraining gab es gemeinsame Spaziergänge, leckeres Essen und Spielabende mit Sektchen und was zu „Müffele im Loft“.

Die Weihnachtsfeier war ein wunderbarer Abschluss des Jahres und bot eine perfekte Mischung aus sportlicher Betätigung beim Eisstockschießen und anschließendem geselligem Beisammensein beim Tapas-Essen.

Wir freuen uns auf die kommende Sommersaison und die neuen Herausforderungen in der 1. VL.

Iris Pilz



An später denken: so wichtig. Jetzt vorsorgen: so einfach.

Mit unserer privaten Altersvorsorge.

Einfach starten – schon mit kleinen Beiträgen. Denn wer später noch viel vorhat, sollte jetzt ausreichend vorsorgen. Am besten gleich bei mir informieren.

ab
25 €
im Monat

**Versicherungsbüro
Ludwig & Kollegen**

Rheinstr. 29 c
53844 Troisdorf
Tel 02241 87210
karl-heinz.ludwig@ergo.de
karl-heinz-ludwig.ergo.de



Einfach, weil's wichtig ist.

ERGO



Herren 55

Geplatzte Aufstiegsträume & genialer Winner

Es gibt Saisons, die laufen einfach. Und dann gibt es Saisons wie unsere – eine emotionale Achterbahnfahrt, irgendwo zwischen „fast geschafft“ und „hätte, wäre und wenn nicht“. Wie jedes Jahr gab es nur ein Ziel: Aufstieg in die Mittelrheinliga! Hat nicht ganz funktioniert. Aber der Weg dahin war spannender als der Tatort am Sonntagabend.

Drama in Bonn-Beuel

Von 7 Spielen gewannen wir zwei mit 8:1, drei mit 7:2 und eins mit 5:4 – ein Aufstieg, so greifbar wie ein Kölsch in Hamed's Kneipe. Doch dann kam es zum Match in Bonn-Beuel. Das entscheidende Spiel – das Finale, der Tag, an dem der Tenniscott Kaffee trinken war.

Norbert und ich gewannen unsere Spiele, vielleicht sogar etwas überraschend, so dass es nach der ersten Runde 2:1 stand.

Kampf und Pech

Micha kämpfte sich trotz Rückstandes heran, bis..., ja, bis der Oberschenkel meinte: „Mach mal Pause“. Marc wollte es besser machen, lag auch hinten, holte auf und... genau, auch verletzt. Und das bei einem Gegner, der am Ende seiner Kräfte schien. Sagen wir mal so: Wenn Fitness ein Schulfach wäre, wäre er der Typ, der den Lehrer fragt, ob „hinsetzen“ auch zählt. Man könnte fast meinen, wir hätten auf einem Minenfeld gespielt.

So stand es nach den Einzeln 2:4. Wir konnten, auch bedingt durch die Ausfälle, nur noch ein Doppel gewinnen und am Ende haben wir mit 3:6 verloren.



Revanche mit Stil

Aber hey, man sieht sich immer mindestens zweimal im Leben. In unserem Fall schon in der laufenden Wintersaison – und diesmal in Königswinter. Nicht davor und nicht dahinter. Nach den Einzeln stand es 2:2. Das zweite Doppel mit Micha (Egger) und Marcus (Besen) gewann locker 6:2 6:2. Tom und ich. Nervenkrise. Ersten Satz 6:7 trotz Satzball, zweiter Satz 6:4. Was dann im Champions Tiebreak passierte, war spannender als jeder Blockbuster.

Es stand 9:9, Tom serviert und stürmt ans Netz. Der Gegner lobt – ein Ball, der gefühlt in Zeitlupe unerreichbar über mich hinwegfliegt. Tom läuft zurück und spielt den Ball im Zurücklaufen mit Blickrichtung zur Wand mit voller Wucht und dementsprechender Geschwindigkeit mitten durch die beiden am Netz stehenden Gegenspieler. So überrascht habe ich selten jemanden gesehen. Unbezahbar. So einen Ball hatten wir vorher nur bei Federer oder Alcaraz gesehen. 10:9 für uns. Dann Aufschlag des Gegners, ein Return von Tom und Fehler des Gegners. 11:9. Sieg. Micha kommentierte trocken: „Wir haben gewonnen in Königswinter, nicht davor und nicht dahinter!“ Ein Satz für die Vereinsgeschichte.



Amateur-Tennis ist, wenn der Schläger öfter die Bälle verfehlt als du das Netz.

Ausblick auf den Sommer

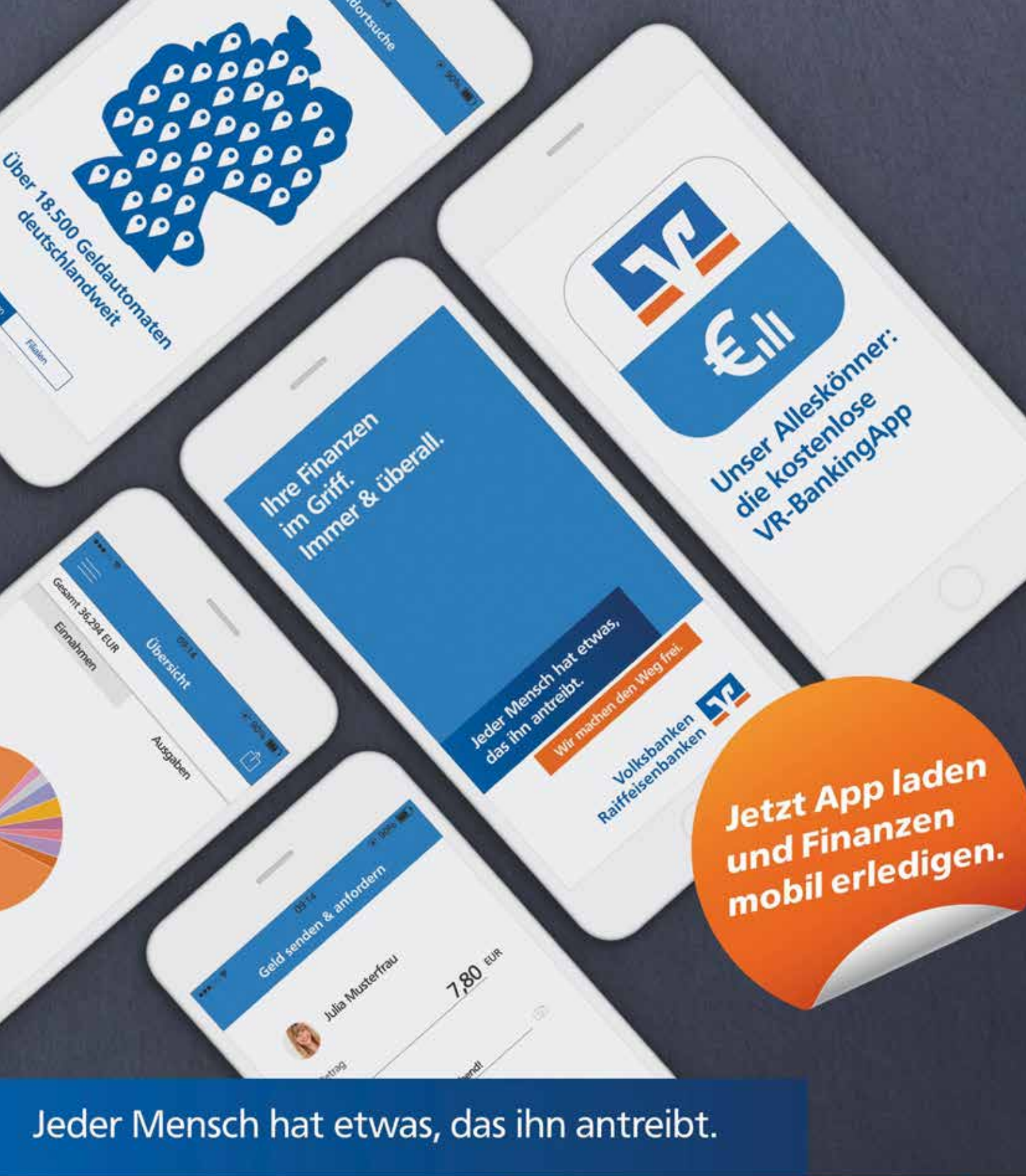
Die Sommeraussichten? Blendend. Die Gegneranalyse hat ergeben, alles schlagbar. Optimismus ist allerdings mein zweiter Vorname. Mit Tom als Trainer und neuem Spieler der 55 haben wir nicht nur Taktik, sondern auch Power im Gepäck.

Die Mittwochabende, und auch der Sonntagmorgen, sind fest für Tennis reserviert. Erst Sport, dann Kölsch – die perfekte Balance zwischen Fitness und Flüssigkeitszufuhr oder wie wir es nennen: aktive Regeneration.

Also, auf eine neue Saison voller Asse, Netzroller und Geschichten, die man beim nächsten Kölsch nicht glauben kann.

Egon





Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.



Nehmen Sie Ihre Bank mit, wohin Sie wollen: Mit der VR-BankingApp können Sie Ihre Bankgeschäfte einfach und bequem von unterwegs erledigen. Lassen Sie sich jetzt in Ihrer Filiale beraten oder laden Sie sich die App kostenlos im App Store oder im Google Play Store herunter.

Raiffeisenbank
Frechen-Hürth eG



Herren 65 Knapp am Aufstieg vorbei

Neue Saison mit Verstärkungen

Die Herren 65 sind mit neuer Aufstellung in der 1. Verbandsliga angetreten. Egon Steinbrenner und der TVM-Präsident Utz Ücker haben an der Spitze gespielt. Zudem Rainer Buckow, Peter Steffens, Hans Fuhrmann, Michael und Thomas Kreckel und Manni Wittke. Der Aufstieg wurde knapp verpasst, bei einem 3:3 gegen den Aufsteiger Blau-Weiß Köln.

Egon übernimmt in der neuen Saison den MF mit nochmals deutlich verstärkter Mannschaft.

Die Herren 65/2 haben ebenfalls den 2. Platz belegt und werden mit starker Mannschaft antreten.



Herren 70, 75 Gemeinsam sind wir stark

2024 startete zum ersten Mal eine 1. Herren 75 bei den Medenspielen des Verbandes für den TC Königsdorf. Wohlwissend, dass es „im Alter“ weniger auf die Klasse, sondern mehr auf die „Masse“ ankommt, startete Mannschaftsführer Uli Holzhauer den Versuch, gemeinsam mit den 70ern eine „Spielgruppe“ zu bilden, die sich nicht nur im Training, sondern auch bei den Medenspielen ergänzt.

Die etwa 20 Spieler umfassende Gruppe bildeten 2 Mannschaften, eine 1. Herren 70, mit dem neuen Mannschaftsführer Manni Wittke in der 1. Bezirksliga, und einer 1. Herren 75 in der 2. Verbandsliga.

Das Konzept ging auf. Die 1. Herren 70 stiegen in der 7 Mannschaften umfassenden Bezirksliga mit nur einer Niederlage in die 2. Verbandsliga auf. Mit zum Erfolg trugen auch Werner Stephan von den 75ern und der vom TC RW Bliesheim nach Königsdorf zurückgekehrte Ernst Wirotius bei, der im letzten Spiel mit einem Championstiebreak-Sieg in Euskirchen der Mannschaft den 1. Platz in der Gruppe sicherte.

Die 1. Herren 75 belegten einen guten 2. Platz und mussten sich nur dem TC Drabenderhöhe geschlagen geben.

„Man oft the team“ war Günter Stösser, der seine Spiele alle gewann. Auch 2025 sieht die Gruppe mit Optimismus entgegen, weil sich starke Spieler aus den 65er Mannschaften (2 Altersklassen) angekündigt haben.

Uli Holzhauer, Manni Wittke



Es fehlen: Manni Becker, Ernst Wirotius und Walter Schmitz

Herren 70 plus



Tennis macht glücklich

2023 kam bei einem Gespräch der Vorschlag auf, doch ein intensives Vorbereitungstraining im Frühjahr auf Mallorca zu unternehmen.

Gesagt, getan. Im April 2024 jetteten die Herren 70+ für eine Woche nach Cala Radjada. Unser Hotel mit angeschlossenen Tennisplätzen ließ keine Wünsche offen. Auch das Wetter zeigte sich in dieser Zeit von der besten Seite.

Einen Tag nutzten alle, um die Tennisakademie von Raphael Nadel zu besuchen. Leider war keine Trainingsstunde frei und wir mussten es bei einem Besuch belassen. Alle waren sich einig, dies sollte wiederholt werden. Eine tolle Truppe!



Berlin Berlin, wir fahren nach Berlin

Wir hatten das Glück, dass wir durch Günter Knura eine Einladung des Bundestagsabgeordneten Herrn Dr. Kippels nach Berlin erhalten hatten. So stand natürlich der Besuch des Bundestages inklusive eines Gesprächs mit dem Abgeordneten auf dem Plan. Die gesamte Tennismannschaft mit Frauen erfreuten sich über besichtigungsreiche und informative Tage in Berlin und wir verbrachten zusammen gemütliche Abende. Der Besuch von Schloss Sanssouci in Potsdam rundete die Städtetour ab. Es war für alle ein besonderes Erlebnis, das den Zusammenhalt der Tennisgruppe weiter stärkte.

Günter Schäfer



TC RW Königsdorf Clubkollektion Outfit Damen & Herren & Junioren



!!Die Eigene TC RW Königsdorf Club-Kollektion!!
Papillon heisst Schmetterling und bedeutet für uns Vielfalt & Freiheit. Wir lieben den Tennissport mit allem was dazu gehört. Wir können jedem unserer Kunden ein individuelles Outfit anbieten. Wir legen großen Wert auf nachhaltige Qualität, vielfältige Farben und individuelle Kombinationsmöglichkeiten - damit kommen wir zu unserer größten Stärke: die Team-Bekleidung. Wir sind sehr stolz darauf dass regionale Spitzenspieler und Tennisvereine unserer Produkte auf dem Tennisplatz präsentieren. Zudem unterstützen wir regelmäßig große und kleine Sportereignisse wie das ATP-Tennisturnier in Meerbusch oder auch regionale Junioren- & Seniorenveranstaltungen auch auf Clubebene. Wir freuen uns auf eine erfolgreiche Zusammenarbeit und wünschen viel Spaß mit dem neuen Cluboutfit. Weitere Informationen erhaltet ihr über unserem Onlineshop unter: **papillon-sportswear.de** oder in Pro Shop in Köln-Marsdorf.



PAPILLON SPORTSWEAR™

PAPILLION-SPORTSWEAR.DE



Pfingstturnier



Ein Comeback nach Jahren

Eine Neuauflage des Pfingstturniers fand im letzten Jahr endlich wieder statt! Das Turnier, am Pfingstsonntag, organisiert von Evelyn Krosch und Iris Pilz aus der Mannschaft der Damen 55, war ein voller Erfolg!

Am Morgen des Turniertages waren die Plätze zunächst noch nicht bespielbar, sodass das Organisationsteam und einige freiwillige Helfer Hand anlegen mussten, um die Plätze in einen spielbaren Zustand zu bringen.



Zu Beginn des Turniers gab es kleine Präsente für alle Spielerinnen, die für zusätzliche Freude sorgten. Die Stimmung war durchweg positiv.

Sonne, Spaß und spannende Matches

Eine Stunde später als vorgesehen ging es dann endlich los, und die Sonne schien strahlend vom Himmel. Mit insgesamt 24 Anmeldungen war das Turnier gut besucht und die Spieler/innen wurden in vier Gruppen aufgeteilt. Es wurde im Doppel/Mixed-Modus gespielt, was für eine Menge Spaß und spannende Matches sorgte. Die Atmosphäre war fröhlich und entspannt und alle Teilnehmer/innen genossen die Gelegenheit, sich sportlich zu messen und gleichzeitig neue Bekanntschaften zu schließen.

Die Organisation des Turniers hat uns viel Spaß gemacht und wird auf jeden Fall wiederholt.

Wir freuen uns schon jetzt auf Pfingstsonntag 2025 und hoffen auf eine rege Beteiligung.

Iris Pilz + Evelyn Krosch



Fastelovend 2025

Gemeinsam erlebten wir einen fantastischen Tag!

Bei strahlendem Wetter machten wir uns auf, um den Karnevalszug zu bestaunen. Die Stimmung war ausgelassen und fröhlich – Musik, bunte Kostüme und gute Laune überall. Ein tolles Erlebnis, das uns als Verein noch enger zusammengebracht hat.

Wir freuen uns schon auf das nächste Jahr!





Tennis, Teamgeist und tolle Stimmung!

Auch 2024 war der TC Königsdorf wieder Gastgeber dreier mitreißender LK-Tagesturniere – ein sportliches Frühjahrs-Highlight, das bereits fest im Kalender vieler Spieler*innen steht.

Den Auftakt machte der Kings Cup am Samstag, den 20. April.

Trotz kühlem und regnerischem Wetter war die Stimmung auf und neben dem Platz bestens. Ein besonderes Highlight: Der Besuch unseres Sponsors Pro Physio Rinke 2.0, der allen Teilnehmern und Zuschauern kostenlose physiotherapeutische Behandlungen direkt vor Ort anbot. Für die Spieler, die beide Matches für sich entscheiden konnten, gab es oben drauf einen exklusiven Massagegutschein – eine sportliche Belohnung mit Wohlfühlfaktor!

Am Sonntag, den 21. April, stand der Queens Cup auf dem Programm.

Die Damen der Altersklassen 30, 40 und 50 zeigten hochklassiges Tennis und lieferten sich spannende Matches mit beeindruckender Präzision und Ausdauer. Auch hier wurde das beliebte Brunchbuffet mit Sektempfang begeistert angenommen – ein echter Klassiker im TCK-Turnierfeeling.

Der Mixed Cup fand in diesem Jahr am **Sonntag, den 11. August** statt und wurde einmal mehr zum sportlich-fröhlichen Sommer-Highlight. 42 gemischte Doppel, verteilt auf mehrere Altersklassen, traten an und sorgten für eine mitreißende Atmosphäre auf der Anlage. Die Kombination aus sportlichem Ehrgeiz, guter Laune und Clubgemeinschaft war wie immer das Erfolgsrezept.

Ein großes Dankeschön geht an unser bewährtes Orga-Team **Manuela & Susie**, an **Hamed** für das hervorragende Catering sowie an alle Spielerinnen, Zuschauern und Helfern, die diese Turniertage erneut zu etwas ganz Besonderem gemacht haben.

Wir freuen uns jetzt schon auf die Turniersaison 2025 – let's play again!





Im Jahre 2010 gründete Dr. med. Holger Lidolt damals in der Augustinusstraße in Frechen Königsdorf seine orthopädisch-chirurgische Privatpraxis.

In einem wunderschönen neuen Gebäude startete die neue und deutlich erweiterte Praxis dann am 01.10.2020 und unsere Patienten können dort nun noch umfassender beraten und behandelt werden. Frau Dr. Adli und Dr. Büsing erweitern das Spektrum der Praxis um visceralchirurgische und proktologische Eingriffe (mit modernster Laserchirurgie) sowie der Ästhetik.

Im Verbund mit den Kolleg*Innen vor Ort (Hausärztliche, kinder-ärztliche und kardiologische Versorgung) entwickelte sich seit 2010 ein interdisziplinäres Netzwerk, das den Patienten kurze Wege und eine vollumfassende Versorgung garantiert.

Von kindlichen Frakturen/Verletzungen, Skolioseabklärungen und -behandlungen bis hin zu größeren Operationen (in Vollnarkose) finden viele Kinder und Jugendliche den Weg in die Praxis. Insbesondere die strukturierte Behandlung/Abklärung kindlicher Fußdeformitäten liegt dem zertifizierten Fußchirurgen (GFFC) am Herzen. Mittels hochmoderner, differenzierter Diagnostik (EMG/Pedobarographie) gelingt es, ein suffizientes und leitliniengerechtes Versorgungskonzept aufzustellen. Dr. Lidolt greift hier auf seine zertifizierte Fußchirurgische Ausbildung und auf die Erfahrung durch die Behandlung vieler tausend Kinderfüße zurück.

Operative Behandlungsoptionen werden in der Praxis in Königsdorf in aller Ruhe besprochen, um die optimalen Therapie zu planen.

Ambulante Operationen werden in der Regel in der Tagesklinik in Bergheim oder im AÖZ in Köln durchgeführt. Sollte einmal eine Operation ambulant nicht möglich sein, stehen mit dem Maria-Hilf Krankenhaus in Bergheim und der Kuniberts-Klinik/St. Marien-Hospital in Köln Kooperationspartner zur Verfügung, in denen Dr. Lidolt die Operationen und die Nachbehandlung selbst durchführt. Somit liegt Ihre gesamte Betreuung in einer Hand.

Dr. med. Holger Lidolt

Facharzt für Chirurgie, Sportmedizin, Notfallmedizin
Schwerpunkt: Orthopädische Chirurgie, Arthroskopie, Hand- und Fußchirurgie

FORUM
Orthopädie
Chirurgie

Aachener Straße 545
50226 Frechen-Königsdorf
Tel.: 02234 / 99 11 03 33
Privat und Selbstzahler



Dr. med. Holger Lidolt mit Deutschlands Spitzturnerin Sarah Voss bei den Europameisterschaften in München 2022 und bei den Olympischen Spielen in Paris 2024.

2010 bis 2025

15 Jahre

Orthopädie und Chirurgie in Königsdorf

Modernste Diagnostik:

- » Diagnostik von Gelenk- und Wirbelsäulenbeschwerden
- » Diagnostik von Hand- und Fußkrankheiten
- » Diagnostik bei Leisten- und Nabelbrüchen
- » Diagnostik bei Hämorrhoidenbeschwerden
- » Angebundene moderne Röntgen-/MRT-/DVT-Diagnostik
- » Dynamische & statische Pedobarographie (Fußdruckmessung)
- » Dreidimensionale Wirbelsäulenvermessung (lichtbiopisch)
- » Muskelfunktionsdiagnostik mittels EMG (Elektromyographie)
- » Modernste duplexsonographische Diagnostik von Durchblutungsstörungen (z.B. Krampfadern)

Modernste Therapie:

- » Ambulante und stationäre Operationen
- » Extrakorporale Stoßwellentherapie
- » Hyaluronsäuretherapie
- » Eigenbluttherapie mit ACP (Autologes Conditioniertes Plasma) / PRP (Platelet Rich Plasma)
- » Cryotherapie / Kältetherapie
- » Kinesiotape

Dr. med. Holger Lidolt ist seit 2008 als Facharzt für Chirurgie, Sport- und Notfallmedizin mit dem Schwerpunkt orthopädische Chirurgie in der Niederlassung tätig.

Dr. Lidolt ist spezialisiert auf die Arthroskopie von Knie-, Schulter- und Sprunggelenken sowie auf sämtliche hand- und fußchirurgische Operationen. Ein weiterer Schwerpunkt ist die sportmedizinische Behandlung von Sportverletzungen, die aufgrund eigener Erfahrungen im Spitzensport (Handball-Bundesliga) und aufgrund der Betreuung vieler Leistungs- und Breitensportler immer nach dem neuesten wissenschaftlichen Stand erfolgt.

Gerade bei der Betreuung von Spitzensportlern kommt es in Zusammenarbeit mit dem Athleten, Trainern, Physiotherapeuten und den begleitenden Funktionären & Beratern darauf an, einen Weg zu finden, der eine zügige, aber vor allem sichere Rehabilitation („return to play/performance“) ermöglicht.

Als Sportmediziner in der DGSP (Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention) sind regelmäßige Schulungen & Aktualisierung der NADA/WADA (Nationale und Internationale Anti-Dopingagenturen) absolute Voraussetzung für die Betreuung von Berufs- bzw. Spitzensportlern. Die regelmäßige Anwesenheit & Teilnahme bei Deutschen-/Welt- und Europameisterschaften und zuletzt in Paris bei den Olympischen Spielen 2024 zeugt von dem Vertrauen der Athlet*Innen in Dr. Lidolts Expertise.



Ihr Meisterbetrieb für gutes sehen und gutes hören in Frechen-Königsdorf...

Unsere Leistungen für Sie:

Augenoptik:

- Augenglasbestimmung
- Kontaktlinsenanpassung
- Bedarfsanalyse
- Brillentypberatung
- eigene Servicewerkstatt

Hörakustik:

- Gehöranalyse/Hörtest
- Bedarfsanalyse
- Hörsystem-Beratung
- Schwimm- und Gehörschutz
- Lieferant aller Kassen



AUGENOPTIK - HÖRAKUSTIK

Aachener Straße 588

50226 Frechen-Königsdorf

T: (02234) 96 79 235

www.maax-koenigsdorf.de



Ein gemeinsamer Erfolg



Der TVM Mixed Team Cup

Endlich war es soweit! Unsere 1. Herren und 1. Damen Mannschaft haben gemeinsam eine Aktion gestartet und zum ersten Mal am TVM Mixed Team Cup teilgenommen. In diesem neuen Format, das während der Sommerferien ausgetragen wird, spielen wir an mehreren Spieltagen jeweils zwei Einzel und ein Mixed-Doppel – eine tolle Gelegenheit, Teamgeist und sportlichen Ehrgeiz zu zeigen!

In der Hauptrunde konnten wir mit zwei gewonnenen Spielen als Tabellenerster abschließen und uns somit für die Finalrunde qualifizieren. Dort ging es richtig zur Sache: Im Halbfinale hatten wir das Glück, dass unsere Gegner nicht vollzählig antraten, was uns den Einzug ins Finale erleichterte. Und dann kam der große Moment: Im entscheidenden Doppel konnten wir sensationell den Turniersieg klarmachen! Ein grandioser Erfolg, den wir im TCK Clubheim gebührend gefeiert haben.

In der Sommersaison 2025 starten wir nun als Titelverteidiger in die dritte Auflage des TVM Mixed Team Cups. Wir freuen uns auf spannende Matches und den Austausch zwischen unseren Damen- und Herrenmannschaften.

Auf eine erfolgreiche Saison!



Wanne raus, Dusche rein? Fugenlos!

müller+sohn

Elisabethstraße 10a • 50226 Frechen
Telefon: 02234/53571 • www.frechen1.de

bad&heizung®



Aufwärmen und Gymnastik

Vatertagsturnier & Saisonabschlussturnier

Traditioneller Saisonauftakt mit Spiel, Spaß und Sonne

Im Mai wurde die Außensaison traditionsgemäß mit dem gemeinsamen Vatertagsturnier eröffnet – ein sportliches und geselliges Highlight, auf das sich viele Vereinsmitglieder bereits im Vorfeld gefreut hatten. Für besonders viel Spannung und Abwechslung sorgte die sogenannte „Schlägerlotterie“, bei der die Doppelpartnerinnen und -partner nach dem Zufallsprinzip einander zugelost wurden. Dadurch entstanden viele ungewöhnliche, aber durchaus interessante Spielpaarungen, bei denen man sich auf dem Platz erst einmal aufeinander einstellen musste. Der Spaßfaktor stand dabei klar im Vordergrund, dennoch wurde mit vollem Einsatz um jeden Punkt gekämpft.



Gelungener Auftakt

Das Wetter zeigte sich von seiner allerbesten Seite: strahlender Sonnenschein und frühlingshafte Temperaturen bildeten die perfekte Kulisse für einen gelungenen Start in die neue Freiluftsaison. Spätestens ab dem Mittag floss daher nicht nur der Schweiß auf dem Platz in Strömen, sondern auch das Kölsch abseits der Plätze. Bei kühlen Getränken, guter Stimmung und angeregten Gesprächen klang der Tag in geselliger Runde aus – ein Auftakt ganz nach dem Geschmack aller Beteiligten.



 Amateur-Tennis ist, wenn man mit dem Einspielen fertig ist und auf dem Nebensplatz bereits der Platz abgezogen wird.

Fit für den ersten Aufschlag

Mehr als nur Pflichtprogramm

Wer sich vor dem Match nicht richtig aufwärmt, riskiert mehr als nur einen schlechten Start. Zerrungen, Muskelverletzungen oder der klassische Tennisarm entstehen oft durch mangelnde Vorbereitung.

Warum aufwärmen?

Tennis fordert den ganzen Körper: explosive Bewegungen, schnelle Reaktionen, hohe Belastung für Gelenke und Muskulatur. Ein kurzes Warm-up verbessert die Beweglichkeit, erhöht die Konzentration und beugt Verletzungen vor.

So geht's in 10 Minuten:

- **2–3 Min. Kreislauf aktivieren:** Laufen, Hampelmänner
- **3–4 Min. Mobilisieren:** Schultern, Hüfte, Sprunggelenke
- **3–4 Min. Tennisspezifisch vorbereiten:** Schatten-Tennis, kurze Sprints

Pluspunkt Gymnastik:

Ergänzende Übungen wie Dehnungen, Yoga oder Stabilitätstraining 2-3x pro Woche verbessern die Körperspannung und beugen Überlastung vor.



Fazit: Aufwärmen lohnt sich – für Körper, Spiel & Spaß

Wer Tennis langfristig und mit Freude spielen will, sollte sich die Zeit fürs Aufwärmen nehmen. Es ist keine Zeitverschwendung, es ist ein Investment in Gesundheit und Spielfreude. **Denn: Nur ein fitter Körper kann auf dem Platz wirklich glänzen!**



Junge Talente müssen gefördert werden!

Wir möchten unseren Kindern und Jugendlichen auch 2024 beste Voraussetzungen anbieten, die den Spaß fördern, den Zusammenhalt stärken und die Leistung verbessern. Trotz stark steigender Mitgliederzahl im Gesamtverein sinkt die Mitgliederzahl im Förderverein (58 Mitglieder). Daher unsere Bitte an euch, liebe TCKler und liebe Eltern, unterstützt uns bei der Jugendarbeit!!!

Die Jugend ist ein sehr wichtiger Bestandteil der Vereinsarbeit. Aus ihr entsteht die Zukunft unseres Vereins. Um die Unterstützung der Jugendarbeit finanziell zu sichern, haben wir den Verein zur Förderung der Jugend im TCK als Vorstand übernommen. Wir wollen unseren Kindern und Jugendlichen Freude und Spaß am Tennis ermöglichen. Sie sollen gemeinsam in Mannschaften Erlebnisse erfahren und den Club als Freizeittreffpunkt nutzen. Ziel ist es, gute Bedingungen für Leistungsförderung, Ausflüge und Jugendaktivitäten im TCK zu schaffen.

In den letzten Jahren unterstützten wir daher das Trainerteam bei den immer hervorragend organisierten Jugendclubmeisterschaften mit Preisen und der Verpflegung für das gemeinsame Abschlusessen. Außerdem gab es für alle Teilnehmer ein neues T-Shirt im TCK Design.



Alle Beiträge und Spenden kommen also ausschließlich der Jugendförderung zugute, was uns sehr wichtig ist.

Daher freuen wir uns auf eure Unterstützung.

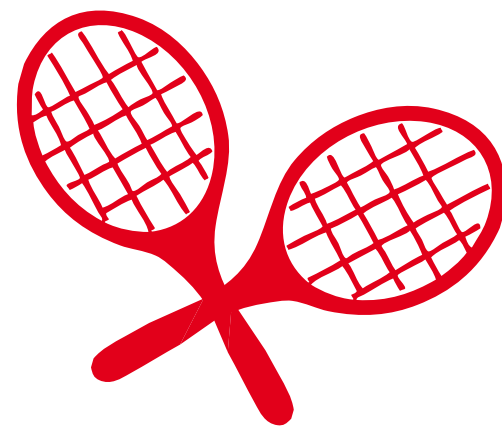
Das wäre toll!

Spenden, die der Jugend weiterhelfen! Selbstverständlich erhaltet ihr dafür eine steuerlich anerkannte Spendenquittung.

Kontakt

Wenn wir Interesse geweckt haben, zögert nicht Kontakt mit uns aufzunehmen.

E-Mail: jugendfoerderverein@tc-koenigsdorf.de



Was und wen unterstützen wir?

- Gefördertes Sommer- und Wintertraining
- Förderung von Tenniscamps
- Unterstützung unserer Jugendmannschaften bei Turnieren und Medenspielen
- Betreuung der Mannschaften durch das Trainerteam
- Gesellschaftliche Veranstaltungen, Feste, Ausflüge wie die Karnevalsparty Kölle-Alarm etc.
- Sponsoring der Jugendclubmeisterschaften

Unsere Ziele

- Die ideale Förderung des Kinder-Jugendsports im TCK
- Individuelle sportliche Weiterentwicklung
- Das Heranführen der Kinder und Jugendlichen an den sportlichen Wettbewerb „Tennis“
- Unterstützung der Jugend-Konzepte im TCK in Abstimmung mit dem Trainerteam und dem Jugendwart
- Charakterliche Festigung, mentale Stärkung und die Vermittlung, dass Tennis auch ein wunderbarer Mannschaftssport ist
- Das Interesse am Tennis stärken und die Kinder und Jugendlichen binden

Wir möchten unseren Kindern und Jugendlichen auch für die kommenden Jahre gute Voraussetzungen anbieten, die den Spaß fördern, den Zusammenhalt stärken und die Leistung verbessern.

Über neue Mitglieder und Unterstützer unserer TCK Jugend freuen wir uns immer!

Daher unsere Bitte an euch, liebe TCKler, unterstützt uns bei der Jugendarbeit und werdet für nur **30,- € Jahresbeitrag** Mitglied im Verein zur Förderung der Jugend!

Ihr könnt euch natürlich auch ohne Mitgliedschaft mit einer Spende in die Liste der Förderer einreihen, indem ihr eure Überweisung einfach auf das Konto des Verein zur Förderung der Jugend im Tennisclub Rot-Weiß Königsdorf e.V. vornehmt.

Unsere Jungen und Mädchen sind die Zukunft des TCK!

Unser besonderer Dank gilt allen Mitgliedern sowie kleinen und großen Spendern, die den Förderverein in den letzten Jahren unterstützt haben. Jeder Cent kommt der Jugendarbeit zugute, die ohne eure tolle Unterstützung nicht möglich wäre.

Herzlichst, euer Förderverein



**Beitrittserklärungen
liegen im Clubhaus
und in der
Geschäftsstelle aus!**

Verein zur Förderung der Jugend im Tennisclub Rot-Weiß Königsdorf e.V.
IBAN: DE53 3706 2365 0706 7520 13
BIC: GENODE33FHH

Thilo Burgey

*29.06.1974 +21.08.2024

In stillem Gedenken an Thilo Burgey

Mit großer Trauer nehmen wir Abschied von unserem langjährigen Weggefährten, geschätzten Vorstandskollegen und lieben Freund Thilo Burgey.

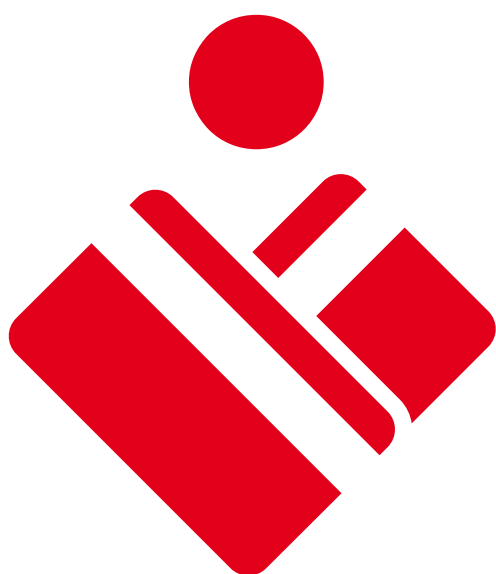
Viele Jahre hat Thilo mit großem Engagement und Sachverstand unseren Club als Kassenwart unterstützt. Mit seinem Weitblick, seinen zukunftsorientierten Ideen und seiner unermüdlichen Einsatzbereitschaft hat er unseren Verein mitgestaltet. Dafür sind wir ihm sehr dankbar.

Der Tod von Thilo hat uns tief erschüttert. Wir verlieren nicht nur einen hervorragenden Mitstreiter, sondern auch einen warmherzigen Menschen, einen langjährigen Tenniskollegen und einen lebensfrohen Freund.





Alle Konten im Blick...



**...wenn Sie über Ihre
Konten und Depots bei
Sparkassen und
anderen Finanzinstituten
den Überblick behalten.**

**Mit Online-Banking und
Sparkassen-App.**

www.ksk-koeln.de/online



Wenn's um Ihr Geld geht

**Kreissparkasse
Köln**