

## Seniorinnen- und Senioren-Tennisplausch Freiamt Sommer 2012

Die Tennisclubs des Freiamtes führen wiederum die Tennisplausch-Nachmittage für Seniorinnen und Senioren durch. Diese finden jeweils am Montag von 13.30 - 17.00 Uhr statt.

Es geht um gemeinsames Tennisspielen, gemütliches Beisammensein sowie das Kennenlernen von neuen Partnerinnen und Partnern.

Teilnahmeberechtigt sind alle Spielerinnen und Spieler im Seniorenalter ab 50 Jahren mit Spielerfahrung im Doppelspielen. Die Plauschnachmittage finden bei jedem Wetter statt. Bei schlechtem Wetter ist das Erscheinen für das Rahmenprogramm fakultativ. (Jassen, Diskutieren etc.)

Der TC Bachtal Sins bietet zudem Boccia spielen an.

### Anmeldung:

Für den 7. Mai 2012 liegt die Anmeldeleiste wie folgt auf:

- Am 23.04.12 (Tennishalle Aesch Tf. 044 / 737 31 66)

Am Montag (jeweils 1 Woche vorher) liegt die Anmeldeleiste am vorherigen Spielort auf, oder man meldet sich ab 14.00 Uhr telefonisch an. (Clubhaus Nr. oder zuständigen AnsprechpartnerIn wählen)

Ab Dienstag bis Freitag Anmeldung direkt bei dem für die Organisation zuständigen AnsprechpartnerIn.

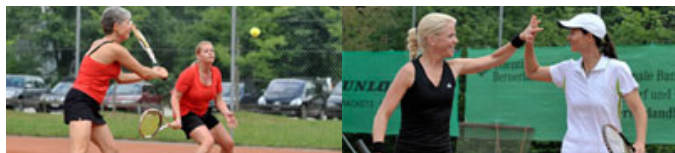
Abmeldungen bitte bis spätestens am jeweiligen Spieltag (bis 10.00 Uhr) telefonisch an den AnsprechpartnerIn.

### Kosten:

Für Aktiv-Mitglieder eines der aufgeführten Freiamter Tennisclubs gratis.

Nicht-Mitglieder Fr. 20.00 pro Nachmittag.

(Das Schnuppern ist auf ein Jahr begrenzt)



### Leitung / Auskünfte:

Chris Moser

Mobile: 076 571 08 04

E mail: christian-moser@bluewin.ch

### Wir danken allen Tennisclubs für die herzliche Gastfreundschaft.

Alle Informationen (Ausschreibung, Bilder, Informationen etc.) auf der Homepage des TC Bremgarten  
TC Bremgarten <http://www.tcbremgarten.ch>

Weitere Informationen: (Ausschreibung)

ATV Aargauischer Tennisverband

<http://www.atvtennis.ch>

TC Dottikon

<http://www.tc-dottikon.ch>

TC Muri

<http://www.tcmuriag.ch>

TC Mutschellen

<http://www.tcmutschellen.ch>

TC Oberlunkhofen

<http://www.tennis-oberlunkhofen.ch>

TC Rigacker

<http://www.tennisschule-freiamt.ch/?cat=tcrigacker>

TC Bachtal Sins

<http://www.tcbachtalsins.ch>

TC Villmergen

<http://tcvillmergen.ch>

TC Wohlen Niedermatten

<http://www.tcwniedermatten.ch>

Datum	Spielort	Verfügb. Plätze	Max. Teiln.	Ansprechpart.	<b>P: = Tel. Privat</b> <b>G: = Tel. Geschäft</b> <b>M: = Mobile</b> <b>C: = Tf. Clubhaus</b> <b>E: = E mail</b>
07.05.12	<b>TC Wohlen Niedermatten</b>	4	32	Heidi Käser	M: 078 891 26 05 C: 056 610 67 50 E: heidik@mails.ch
14.05.12	<b>TC Mutschellen</b>	3	24	Joka Gartmann	M: 076 365 80 40 C: 056 633 38 77 E: joka.gartmann@bluewin.ch
21.05.12	<b>TC Bremgarten</b>	4	32	Trudy Plüss	P:056 633 60 53 C: 056 633 42 06 E: pluess.trudy@bluewin.ch
04.06.12	<b>TC Dottikon</b>	3	24	Margrit Lischer	P: 056 624 22 69 M: 079 436 30 80 E: damianl@swissonline.ch
11.06.12	<b>TC Villmergen</b>	3	24	Ruth Thürig	P: 056 622 86 63 C: 056 622 50 80 E: herbruth@bluewin.ch
18.06.12	<b>TC Muri</b>	4	32	Kurt Schneider	P: 056 6681086 C: 056 664 35 34 E: kurtschneider@mails.ch
25.06.12	<b>TC Oberlunkhofen</b>	3	24	Renate Tröndle	M: 079 696 42 05 C 056 634 27 27 E: retroendle@gmail.com
02.07.12	<b>TC-Rigacker Wohlen</b>	3	24	Roger Wyss	P: 056 622 81 15 C: 056 622 78 78 E: rogwyss@gmail.com
09.07.12	<b>TC Bachtal-Sins</b>	2 + Boccia	16	Manfred Schill Graciella Duss	P: 044 761 57 26 E: inja36@gmx.ch
16.07.12	<b>TC Wohlen Niedermatten</b>	4	32	Heidi Käser	M: 078 891 26 05 C: 056 610 67 50 E: heidik@mails.ch
23.07.12	<b>TC Bremgarten</b>	4	32	Trudy Plüss	P:056 633 60 53 C: 056 633 42 06 E: pluess.trudy@bluewin.ch
30.07.12	<b>TC Dottikon</b>	3	24	Margrit Lischer	P: 056 624 22 69 M: 079 436 30 80 E: damianl@swissonline.ch
06.08.12	<b>TC-Rigacker Wohlen</b>	3	24	Roger Wyss	P: 056 622 81 15 C: 056 622 78 78 E: rogwyss@gmail.com
13.08.12	<b>TC Villmergen</b>	3	24	Ruth Thürig	P: 056 622 86 63 C: 056 622 50 80 E: herbruth@bluewin.ch
20.08.12	<b>TC Oberlunkhofen</b>	3	24	Renate Tröndle	M: 079 696 42 05 C 056 634 27 27 E: retroendle@gmail.com

Datum	Spielort	Verfügb. Plätze	Max. Teiln.	Ansprechpart.	<b>P: = Tel. Privat</b> <b>G: = Tel. Geschäft</b> <b>M: = Mobile</b> <b>C: = Tf. Clubhaus</b> <b>E: = E mail</b>
27.08.12	<b>TC Bachtal-Sins</b>	2 + Boccia	16	Manfred Schill Graciella Duss	P: 044 761 57 26 E: inja36@gmx.ch
03.09.12	<b>TC Mutschellen</b>	3	24	Joka Gartmann	M: 076 365 80 40 C: 056 633 38 77 E: joka.gartmann@bluewin.ch
10.09.12	<b>TC Wohlen Niedermatten</b>	4	32	Heidi Käser	M: 078 891 26 05 C: 056 610 67 50 E: heidik@mails.ch
17.09.12	<b>TC Muri</b>	4	32	Kurt Schneider	P: 056 6681086 C: 056 664 35 34 E: kurtschneider@mails.ch
24.09.12	<b>TC Bremgarten</b>	4	32	Trudy Plüss	P: 056 633 60 53 C: 056 633 42 06 E: pluess.trudy@bluewin.ch

## Sieben gute Gründe, weshalb eine Seniorin / ein Senior Tennis spielen sollte

Von Dr. med. Urs Fröhlicher (Verbandsarzt Swisstennis)

- Wir haben über eine Million AHV-Bezüger, wovon nur ein Drittel sportlich tätig ist. Anfängerkurse für Senioren könnten für eine Verbesserung dieser Zahl sorgen.
- Tennis bietet Senioren die Möglichkeit, Sport zu treiben und damit die Gesundheit zu pflegen. Denn Sport verhilft Bindegewebsschwäche, Haltungsschäden, Gefässverkalkung, Herzinfarkt, Knochenabbau, Suchtgefahr, Organschwäche, Schlaflosigkeit, Nervosität und Übergewicht. Durch die Ausübung eines Sports können zudem die Leistungsfähigkeit, Infektanfälligkeit, Stressbewältigung, Zucker- und Fettstoffwechsel, Blutdruck, Darmfunktion, Herzkreislaufökonomie und die Krebsanfälligkeit verbessert werden. Nicht zuletzt ist die aktive Ausübung des Tennissports eine sinnvolle Freizeitgestaltung, die hilft, das vegetative Nervensystem zu regulieren.
- In einem Tennisclub können sich Senioren nicht nur sportlich, sondern auch geistig und sozial betätigen. Man bleibt jung, wenn man vielfältig gefordert wird und sich nicht ins Kämmerlein hinter den Fernseher oder den Computer zurückzieht.
- Dank der Schläger-Entwicklung, dank leichteren Bällen und dank modernen Lehrmethoden wird man heutzutage viel schneller zum Tennisspieler. Sicher lernt man in der Jugend einfacher, doch die bisherigen Seniorenkurse haben gezeigt, dass man auch in mittlerem und hohem Alter noch lernen kann, erfolgreich Tennis zu spielen.
- Die heutigen leichtgewichtigen Grossflächenschläger haben zu einer ganz andern Technik geführt. Es wird bei der Vorhand nicht mehr mit dem gestreckten Arm geschlagen, sondern mehr mit Rotation und gebeugtem Ellbogen. Warum also nicht im Seniorenalter versuchen, die Technik zu modernisieren und zu verbessern? So werden Sie wieder mehr Spass am Tennis haben.
- Im Seniorenalter ist es oft schwierig, den geeigneten Tennispartner zu finden. Wenn der Seniorensport mehr gefördert wird, dann wird es auch wieder leichter, einen geeigneten Partner zu finden.

