



Der Vorstand

1. Vorsitzender Bernd Teufel, **2. Vorsitzender** Michael Götz, **Finanzen** Nicola Sandforth, **Jugendwartin** Vanessa Hilberer, **Sportwart** Siegfried Huck, **Schriftführerin** Nicole Kapp, **1. Beisitzer** Jonathan Sokolov, **2. Beisitzer** Wulff Brack, **3. Beisitzer** Uwe Haupt, **4. Beisitzer** Marius Bindner

Bernd Teufel

vorstand.1@tcschutterwald.de

Michael Götz

vorstand.2@tcschutterwald.de



www.tcschutterwald.de



**Lust auf Tennis?
Dann komm' vorbei!**



Herzlich Willkommen beim TC Schutterwald

Besuche uns gerne auf unserer schönen Tennisanlage beim Waldstadion in Schutterwald. Schau Dir am Wochenende ein Spiel unserer Mannschaften an oder kehre auf ein kühles Getränk bei uns ein.

www.tcschutterwald.de

DORF-TENNIS- MEISTERSCHAFTEN 2025

für Schutterwälder Vereine

 **TC Schutterwald – Tennisanlage**
 **Samstag, 19. Juli 2025 | Ab 11:00 Uhr**

WER WIRD DORFMEISTER?

Macht mit bei unserem Tennis-Turnier für Vereine in Schutterwald!
Egal ob Anfänger oder Hobbyspieler – dabei sein ist alles!

Teilnahmebedingungen:

- ▶ Max. 1 Mannschaft pro Verein (Ausnahme bei freien Plätzen)
- ▶ 4 Spieler*innen pro Mannschaft
- ▶ Teilnahme nur für Nicht-Aktive 2025
- ▶ Startgebühr: 10,- € pro Team

Modus:

- ▶ 2 Gruppen – Finale um Platz 1-4
- ▶ 2 Einzel + 1 Doppel pro Spiel (Gespielt wird auf Zeit)

FÜR ESSEN & TRINKEN IST GESORGT!

Tolle Preise für die Sieger!



Top-Sportarten, um das Leben zu verlängern

Forscher aus Kopenhagen ermittelten in einer Studie, wie viele Lebensjahre eine Sportart bei regelmäßigem Ausüben zusätzlich bringt.

Ihr Fazit: Es ist besonders effektiv, wenn man Sport im Team oder mit einem Gegner betreibt. „Auch das Anstrengungsniveau scheint eine Rolle zu spielen“, erklärt Professor Albert Augustin. „Gemütliches Radfahren bringt deutlich weniger!“

+10 Jahre Tennis

bietet das perfekte Maß an Anstrengung – man muss aber jedem Ball hinterherlaufen



+6 Jahre Federball

bei diesem Sport wechseln sich wie beim Tennis Ausdauer und Kraftsport ab, was gut ist

+5 Jahre Fußball

lebenslanges Fußballtraining wirkt sich auch positiv auf die Erneuerung der Zellen aus

+3 Jahre Joggen

der beliebte Ausdauersport bringt laut Studie 3,2 Jahre. Ideal: mit mehreren laufen

+3 Jahre Schwimmen

im Wasser arbeiten die Muskeln gegen Widerstand. Gut ist auch Aquagymnastik

+3 Jahre Gymnastik

stärkt die Muskeln, aber auch das Gleichgewicht und beugt damit Stürzen vor

**AB 01.08. 50% NACHLASS
AUF JAHRESBEITRAG**
Saison in der Regel von April bis Oktober