

Ausg. 9 / 2019

Habe den **Gute-Laune-Tee**

acht statt vier Minuten ziehen lassen: **Heute eskaliere ich so richtig!**



Liebe Tennisfreunde,

Freude ist so wichtig im Leben, vor allem in der grauen Jahreszeit. Zeit mit Gleichgesinnten zu verbringen, wirkt sich positiv auf unser Wohlbefinden aus und schafft Lebensfreude...wie gut, dass es unseren ETB gibt!

Kaum ist eine Feier in unserem Clubhaus vorüber, können wir schon die nächsten Veranstaltungen bekannt geben.....Mehr dazu findet ihr auf den nächsten Seiten. Freut euch darauf!

Bevor der Frost kommt: auch noch Ende Oktober haben wir an ein paar schönen Herbsttagen tagsüber an frischer Luft spielen können, allein die tief stehende Sonne zwickte in den Augen. Doch bald muss die Anlage winterfest gemacht werden, natürlich mit ein wenig Wehmut über die wie immer gefühlte, viel zu schnell verflogene Zeit der Tennis-Freiluft-Saison...

An dieser Stelle gilt unser aller Dank unserem Platzwart Lothar Bemberista, der tagein, tagaus die Plätze in hervorragendem Zustand hält und damit auch in dieser Saison wieder für beste Bedingungen für Mannschaftsspiele, Turniere und allgemeinen Spielbetrieb sorgte. Jeden Morgen bei Wind und Wetter früh raus, Plätze abziehen, Laub rechen, Anlage checken, manchmal etwas reparieren, usw.. Lieber Lothar, hab vielen Dank für deine Arbeit und deinen unermüdlichen Einsatz auf der Tennisanlage, und das mit Herz und Seele für unseren Club!

Jetzt heißt es also, die Sommersachen einzumotten... die meisten packen aber den Schläger im Herbst und Winter nicht in die Ecke, sondern freuen sich auf die Hallensaison, die absolut ihre eigenen Reize hat – und die dank eurer Spenden hoffentlich bald in unserer eigenen Halle stattfindet!

Autor Karin Tensil

Benefiz - Konzert im ETB *****

Autor Karin Tensil

Sollen wir Euch ein Geheimnis verraten, das eigentlich keines ist? Große Musik gibt es im Kleinen Saal – sowohl in der Elbphilharmonie als auch im ETB-Tennis-Clubhaus!

Die Konzerte mit Mitgliedern der Philharmonie Essen (allesamt ETB-Mitglieder) stellen für viele Musikliebhaber noch immer das absolute Highlight der ETB-Events dar und passen gut ins intime, fast möchte man sagen wohnzimmerartige Setting.



Der Erlös der Veranstaltung wird von den Musikern zur Clubhaus-Renovierung gespendet. Die begehrten Tickets zum Preis von € 15 sind ab sofort jeden Mittwoch im Clubhaus zu erwerben, denkt bitte daran, euch frühzeitig zu melden, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

* * * *

Nach diesem wunderbaren Erlebnis bietet unsere Gastronomie gegen 18 Uhr ein **adventliches Abendessen** an, das separat gebucht werden kann:

**Gänsebrust mit Rotkohl und Klößen € 18,90
oder
Rinderrouladen mit Rotkohl und Klößen € 13,90**

Nur mit Voranmeldung - mit Angabe der gewünschten Speise - bis spätestens 27.11.

Tel. 0160/6039039 (Dimi) oder 0172/4277366 (Anja)
oder per Email anjakoumouris@gmail.com

Auch in der Nebensaison muss keiner verein-samen ☺. Schaut mittwochs im ETB-Clubhaus vorbei, da kann man wunderbar mit Freunden reden, sich austauschen, interessante Themen diskutieren, gut essen und trinken, oder einfach nur Spaß haben und herhaft lachen!

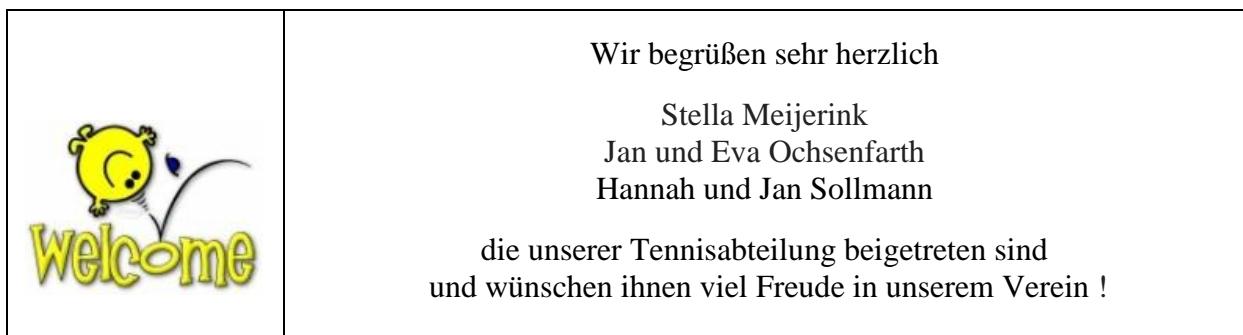
Das Clubhaus ist geschlossen vom 23.12.2019 bis einschließlich 1.1.2020.
Danach ist eine Renovierung geplant. Die Wiedereröffnung wird per Email bekanntgegeben.

Wenn die Sonne uns Tennisspielern draußen das Licht ausknipst, wird eben in der Halle die Beleuchtung eingeschaltet! Das gilt nicht nur für viele Hobbyspieler, sondern auch für die 161 gemeldeten Mannschaften aus 42 Vereinen.

Ergänzend ist unbedingt zu erwähnen, dass der **ETB mit der Rekordzahl von 12 Mannschaften** (davon 6 auf Bezirksebene und 6 auf Verbandsebene) an den Medenspielen der Winterhallenrunde 2019/2020 teilnimmt!

Ab Ende Oktober begannen die Medenspiele, die wie gewohnt im TVN Tennis-Zentrum an der Hafenstraße stattfinden und bis Ende März durchgeführt werden. Mit der danach abgehaltenen traditionellen Siegerehrung kommt es bei den Damen 50 und den Herren 30 noch zu einem Entscheidungsspiel um den Aufstieg zwischen den Siegern der beiden Bezirksliga-Gruppen.

Als Neuerung werden die Spiele nicht nur am Samstag und Sonntag ausgetragen, sondern auch am Freitagabend. Wer Näheres wie Spielplanung und Ergebnisdienst nachlesen und sich informieren möchte, kann dies über <https://tvn.liga.nu/> abrufen. → Vereine → 5019



Tatort: Standesamt Mülheim. Als die frisch gebackenen Eheleute das Trauzimmer nach dem „Ja“-Wort verließen, fanden sich die sichtlich Überraschten in einem Spalier von Freunden und Mannschaftskameraden wieder. Mit ihren Tennisschlägern bildeten sie ein Schutzdach mit guten Wünschen, unter dem Silke Hoppe und Rüdiger Henneck als Frischvermählte ins Eheglück geleitet wurden. "Das war so schön, da gehen wir jetzt gleich noch ein zweites Mal durch " befand die Braut !



Mein Summercamp bei der Rafa Nadal Academy *****

Autor Adrian Ehrenbeck

Mein Name ist Adrian Ehrenbeck. Ich bin 14 Jahre alt und spiele seit vielen Jahren Tennis beim ETB. Im Juli 2019 verbrachte ich eine Woche in der Tennisschule von Rafael Nadal, der Rafa Nadal Academy.

Diese wurde im Jahr 2016 in Manacor auf Mallorca gegründet. Hauptsächlich liegt sie in Nadals Geburtsort Manacor, allerdings hat sie auch Zugriff auf Plätze anderer Klubs auf Mallorca. In der Rafa Nadal Academy kann man entweder zu einem Camp kommen und dort eine oder mehrere Wochen bleiben oder das ganze Jahr dort trainieren.

Ich verbrachte meine zweite Ferienwoche der Sommerferien dort und lernte viel Neues. Als ich am Sonntag ankam, gab es zuerst eine Tour durch die Anlage. Mir und vielen anderen Spielern wurde unter anderem das Museum mit Nadals Pokalen gezeigt. Nach der Tour wurden wir in Gruppen nach Alter eingeteilt und dann ging es auch schon auf die Plätze.

Nach dem Einspielen wurden auf allen Plätzen Tiebreaks gespielt. Der Gewinner ging immer einen Platz nach oben, das heißt in eine Gruppe mit stärkeren Spielern, und der Verlierer einen nach unten. So wurde nach einer halb Stunden die Gruppeneinteilung nach Spielstärke entschieden. In diesen Gruppen trainierten wir dann die folgende Woche.



Um 10:30 Uhr gab es 15 Minuten Pause, in der man etwas essen und sich ausruhen konnte. Danach ging es mit Fitnesstraining weiter. Zum Trainerteam der Akademie gehören auch mehrere spezialisierte Fitnesstrainer, mit denen wir jeden Tag verschiedene Aktivitäten u.a. Konditionstraining und Beweglichkeitstraining machten.

Pünktlich um 12:30 Uhr gingen wir in die Cafeteria für die Mittagspause. Um 14:00 Uhr mussten wir wieder auf dem Platz sein, aber bis dahin konnten wir uns frei in der Akademie bewegen und uns etwas besser kennenlernen, denn die Spieler aus meiner Mannschaft kamen aus verschiedenen Ländern, wie Mexiko, Jordanien, Australien. Während wir Tennis spielten machte sich unser Trainer Notizen zu jedem von uns- unseren Stärken, unseren Schwächen und was wir verbessern können.



Am Montag ging es schon früh um 8:15 Uhr mit dem Training los. In meiner Gruppe waren 16 Spieler, jedoch wurden wir nochmal in 2 kleinere Gruppen aufgeteilt, mit 2 Trainern für jede Gruppe. Mir fiel direkt auf, dass die Trainer sehr auf die Beinarbeit achteten, worauf auch Rafael Nadal großen Wert legt.

An jedem Nachmittag spielten wir ein Turnier. Dieses hieß das „Golden Ball Tournament“ und wurde die ganze Woche lang fortgesetzt. Die Trainer hatten uns nach genauerer Beobachtung auf verschiedene Plätze, je nach Spielstärke, eingeteilt. Auf jedem Platz waren 3 Leute. 1 Trainer betreute immer 2 Plätze. Wir machten Punktspiele in welchen wir verschiedene Aufgaben hatten z.B. einer der Spieler musste nach 3 Schlägen ans Netz vorrücken oder man durfte die ersten 2 Schläge nur mit der Vorhand schlagen. Am Ende des Tages wurden die Punkte notiert, die jeder Spieler gesammelt hatte.

So lief dann jeder Tag ab. An einigen Tagen unternahmen wir aber auch Ausflüge, z.B. einmal an den Strand um Stand-Up Paddling zu lernen, denn der Akademie ist es wichtig Sportler mit verschiedenen Fähigkeiten auszubilden. Weitere Werte, die uns vermittelt worden sind und auch von Nadal selbst gelebt werden, sind insbesondere Respekt, Integrität und niemals aufzugeben. Dazu gab es im Camp auch Vorträge, welche unter anderem von gesunder Ernährung, der richtigen Tennis-Ausrüstung und der mentalen Stärke eines Sportlers handelten.

Ein tolles Erlebnis ereignete sich an meinem vierten Tag in der Akademie. Nach unserer ersten Trainingsstunde durften wir Rafael Nadal bei seinem Training zuschauen. Wenn Nadal auf Mallorca ist, trainiert er nämlich mit seinem Coach Carlos Moya auf dem Center Court in der Akademie. Danach durften wir sogar den Platz betreten, ein Gruppenfoto mit ihm und dem König von Spanien machen, der zufällig an diesem Tag die Akademie besuchte. Nach dem Foto schaffte ich es auch mir ein Autogramm zu ergattern.



Mein letzter Tag dort war der Samstag. Am Vormittag spielten wir nochmal ein zweites Turnier, bei dem jeder auf verschiedenen Plätzen, je nach Spielstärke, sortiert war und man in 10 Minuten Punkte ausspielte. Der Sieger auf jedem Platz wurde von einem der Trainer aufgeschrieben und dann rückte er einen Platz nach oben, während der Verlierer einen nach unten gestuft wurde.

Insgesamt spielten wir sechs Einzel. Bei einem Barbecue am Abend, wurden die ersten zwei Plätze der beiden Turniere ausgezeichnet. In dem Turnier am Samstag belegte ich den zweiten Platz.



*Adrian Ehrenbeck mit Pokal,
auf dem Foto 3. von rechts.
Herzlichen Dank für diesen
ausführlichen Bericht ! ☺
Die Redaktion*

Das Camp war sehr intensiv und hat mir äußerst gut gefallen. Kurz nachdem ich wieder zuhause war, wurde mir ein Abschlussbericht über meine spielerischen Fähigkeiten und meine Entwicklung zugeschickt, der mir, neben dem Training, geholfen hat mich zu verbessern. Ich kann jedem Tennisspieler empfehlen dort zu trainieren und sich weiterzubilden.

Adrian Ehrenbeck

Autor Karin Tensil



....Und dann gab's ja auch noch die griechische Nacht....Wikipedia weiß, dass „opa“ ein Ausruf von Begeisterung ist und eine Aufmunterung bei kulturellen Ereignissen, Tänzen, Feiern usw., vergleichbar mit dem spanischen Olé.

Nach diesem gelungenen Abend im ETB Clubhaus kann nun wirklich jeder „opa“ rufen!

So feiern die Griechen: laute und lebendige Musik mit Tanzdarbietungen in traditioneller Kleidung. Sirtaki mit der Tanzgruppe von Leonidas Efthymiadis und Bouzouki-Musik mit der Asteri Band animierten zum Mitmachen...zum Tanz auf dem ETB-Olymp ließen sich neben tanzwütigen Grazien auch gestandene Kerle hinreißen!



Für unbeschwerde Stunden muss man ja nicht gleich ein Schwein schlachten, wie im Herbst auf Kreta und den ägäischen Inseln üblich. Und es geht auch ohne.....Udo Jürgens, Costa Cordalis, Vicky Leandros und Nana Mouskouri....obwohl, das wäre vielleicht auch amüsant gewesen.

Der Abend bot rund 100 Gästen jede Menge Spaß, gute Laune, Tanz und leckere Souvlaki. Dazu beigetragen haben natürlich auch Anja und Dimi (mit Solotanz) und wohl auch reichlich Ouzo... Gefeiert wurde bis in die Nacht!



Für alle Freunde heißer Partynächte –
es ist wieder soweit!

DJ Fishi legt auf!

Nikolausabend / 6.12. 2019 ab 20 Uhr

Die Teilnehmerzahl ist wieder begrenzt,
Vorverkauf immer mittwochs im ETB
Tennis Clubhaus. Sichert Euch Eure Tickets!
Eintritt 10 € incl. Currywurst all night long!



Tennis 1896 *

Autor Karin Tensil

Äußerst kurios ist die Geschichte des ersten Tennissiegers der olympischen Spiele 1896, die in Griechenland stattfanden.

John Pius Boland wurde 1870 als Sohn eines Bäckers in Dublin geboren (Boland's Biscuits sind noch heute in Irland bekannt). Während seines Jura-Studiums reiste er als Tourist nach Athen, um sich die olympischen Wettbewerbe anzusehen, hatte jedoch nie vor, daran teilzunehmen. Er spielte wohl Tennis in seiner Freizeit, beschrieb es jedoch in seinem Tagebuch als „entschieden schlechter“ als Cricket. Bei einem Abendessen mit einem griechischen Athleten namens Kasdaglis ließ sich Boland überreden mitzumachen, weil es trotz der Popularität des Tennis-Sports zu dieser Zeit an olympischen Teilnehmern mangelte. Gemeldet war ein bunter Haufen von Teilnehmern, darunter ein serbischer Gewichtheber u. ein englischer Hammerwerfer. Boland besorgte sich „eine Art Tennisschläger“, hatte aber kein Glück, ein Paar Tennisschuhe zu finden und spielte daher die Matches mit seinen normalen Lederschuhen.

Boland marschierte locker durch das Turnier u. siegte auf Anhieb im ersten olympischen Tennis-Herren-Einzel. Auch den Doppelwettbewerb gewann er mit seinem deutschen Partner Friedrich Adolf Traun, der eigentlich ein 800-Meter-Läufer war. Keine schlechte Beute für einen Mann, der ursprünglich zu den Olympischen Spielen ging, um nur zuzuschauen.

Termine *

- ❖ **Sonntag, 1. Dezember** **Konzert im Clubhaus 16 Uhr**
Siehe separate Vorankündigung
- ❖ **Freitag, 6. Dezember** **ETB Club Sound mit DJ Fishi ab 20 Uhr**
Siehe separate Vorankündigung
- ❖ **Sonntag, 8. Dezember** **Großes Frühstücksbuffet am 2. Advent**
im ETB-Clubhaus ab 10 Uhr
- ❖ **Letzte Mittwochsöffnung ist am 19.12.2019.**
Danach ist das Clubhaus für Renovierungsarbeiten geschlossen.
Die Wiedereröffnung wird bekannt gegeben.

Zuguterletzt *

Immer wird auf dem armen November rumgehackt - graue Wolken, Wind, Nebelschwaden, lange Dunkelheit, einfach uselig. Bonjour Tristesse! Ach, na ja, er meint's ja nicht so; außerdem kann man die morbide Stimmung ganz schnell vertreiben. Tipps gegen den Novemberblues: Raus aus dem kuscheligen Sessel, Bewegung tut gut! Sport oder Spaziergänge helfen dabei, Energie zu tanken und stärken das Immunsystem im Kampf gegen Viren und Bakterien. Licht (auch ohne Sonne) sorgt für emotionales Wohlbefinden.

Zuguterletzt die hoffnungsfrohe Botschaft: Der Frühling wird kommen, manchmal sogar zu Weihnachten, aber das ist dann auch nicht recht....

Mit sportlichen Grüßen

Eure Karin Tensil

.... Du bist der Verein !