

## Seniorinnen- und Senioren-Tennisplausch Freiamt Sommer 2023

Die Tennisclubs des Freiamts führen wiederum die Tennisplausch-Nachmittage für Seniorinnen und Senioren durch. Diese finden jeweils am Montag von 13.30 - 17.00 Uhr statt. (Besammlung 13.15 Uhr)

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

Teilnahmeberechtigt sind alle Spielerinnen und Spieler im Seniorenalter ab ca. 50 Jahren mit Spielerfahrung im Doppel. Bei schlechtem oder unsicherem Wetter werden ab 9:00 die entsprechenden Informationen auf der Homepage aufgeschaltet, bitte dort nachsehen.

### Anmeldung:

Anmeldung direkt bei dem, (der) für die Organisation zuständigen Ansprechpartner\*in.  
(E-mail oder Telefon)

1 Woche vorher liegt die Liste jeweils beim austragenden Tennisclub auf.

Abmeldungen bitte bis spätestens am jeweiligen Spieltag (bis 10.00 Uhr) telefonisch an den (die) Ansprechpartner(In).

### Kosten:

Für Aktiv-Mitglieder eines der aufgeführten Freiamter Tennisclubs gratis.

Nicht-Mitglieder Fr. 20.00 pro Nachmittag.

(Das Schnuppern ist gratis und auf ein Jahr begrenzt)

### Leitung / Auskünfte:

Maria Küng

Telefon: 056 622 99 29

Mobile: 079 299 14 85

E-mail:

maria@m-kueng.ch

### Stellvertreter:

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 unserer Homepage:

<http://senioren-tennis.jimdo.com/>

**(Auch INFOS, ob der entsprechende Anlass stattfindet und / oder ein Rahmenprogramm angeboten werden. Bitte auf der Homepage nachsehen, anstatt zu telefonieren)**

Datum	Spielort	Plätze	Max. Teiln.	Ansprechpart.	P: = Tel. Privat M: = Mobile E: = E mail
15.5.23	<b>Dottikon,</b>	3	24	Robert Lischer	P: 056 / 624 22 69 M: 079 / 940 51 91 E: damianl@swissonline.ch
22.5.23	<b>Wohlen TCWN</b>	4	32	Maria Küng	M: 079 299 14 85 E: maria@m-kueng.ch
5.6.23	<b>Villmergen</b>	3	24	Peter Moos	M: 079 355 99 41 E: peti.moos@gmail.com
12.6.23	<b>Bremgarten</b>	3	24	Beat Inglin	G: 056 631 50 11 M: 079 304 04 04 E: b.inglin@roosdruck.ch
19.6.23	<b>Mutschellen</b>	3	24	Pricilla Albisser	M: 079 683 57 37 E: famalbisser@bluewin.ch
26.6.23	<b>Bremgarten</b>	3	24	Beat Inglin	G: 056 631 50 11 M: 079 304 04 04 E: b.inglin@roosdruck.ch
3.7.23	<b>Wohlen TCWN</b>	4	32	Maria Küng	M: 079 299 14 85 E: maria@m-kueng.ch
	<b>Sommerferien</b> Gute Erholung				
14.8.23	<b>Villmergen</b>	3	24	Peter Moos	M: 079 355 99 41 E: peti.moos@gmail.com
21.8.23	<b>Dottikon,</b>	3	24	Robert Lischer	P: 056 / 624 22 69 M: 079 / 940 51 91 E: damianl@swissonline.ch
28.8.23	<b>Mutschellen</b>	3	24	Lili Gabel	M: 079 567 88 21 E: lili.gabel@bluewin.ch
4.9.23	<b>TC Wohlen Niedermatten Yolandia Cup *</b>	4	32	Maria Küng	M: 079 299 14 85 E: maria@m-kueng.ch
11.9.23	<b>Reservedatum / / Verschiebedatum</b>				

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

Von Dr. med. Urs Fröhlicher (Verbandsarzt Swisstennis)

1. Wir haben über eine Million AHV-Bezüger, wovon nur ein Drittel sportlich tätig ist. Anfängerkurse für Senioren könnten für eine Verbesserung dieser Zahl sorgen.
2. Tennis bietet Senioren die Möglichkeit, Sport zu treiben und damit die Gesundheit zu pflegen. Denn Sport verhindert 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.
3. 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.
4. 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.
5. Die heutigen leichtgewichtigen Grossflächenschläger haben zu einer ganz anderen 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.
6. 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.

