



Tennisclub Freudental e.v.

Mitglied Württembergischer Tennis Bund

Gelungener Saisonabschluss

Nach zweimaliger Verschiebung fand am letzten Samstag doch noch unsere traditionelle Saisonabschluss-Veranstaltung statt. Obwohl die Temperaturen inzwischen schon recht herbstlich geworden waren und die Tage zuvor reichlich verregnet waren, schlossen sich rechtzeitig zum Turnier die Schleusen und im Verlauf des Nachmittags lachte zeitweise sogar die Sonne.

So konnten die wackeren sechs Teilnehmer ein schönes Abschlussturnier bei angenehmem Herbstwetter austragen. Sportwart Jannis Steiger hatte die Teilnehmer in zwei Dreierteams aufgeteilt: Team A bestehend aus Sören Philipzik, Peter Neumann und Jannis Steiger, Team B bestehend aus Andrea Munding, Jürgen Biedermann und Stefan Fries.



Gespielt wurden in drei Runden jeweils ein Doppel und ein Einzel, wobei die Zusammensetzung der Paarungen innerhalb der Teams von Runde zu Runde gewechselt wurde.

Dazwischen gab es Kaffee und leckeren Käsekuchen. Am Ende setzte sich Team A durch und gewann die abwechslungsreiche und teils spannende Austragung mit 4:2 Punkten.

Nach einer kleinen Pause wurde der schöne Tag schließlich noch mit Jürgens leckerer Kürbiscrème-Suppe und frisch gebackenem Brot in gemütlicher Runde abgeschlossen.

Einladung an alle Freudentaler!

14. Tennis



Besen



Freitag / Samstag

18. / 19. Oktober

Besenwirtschaft geöffnet ab 17 Uhr

im TC-Clubheim hinter der Schönenberghalle

Waldexkursion

Am ersten Bäsa-Tag bietet unser Vereinsmitglied, Revierförster Bernd Renner, für alle Interessierten wieder eine Waldführung an.

Wir werden dieses Jahr in den Löchgauer Rossertwald (hinter dem Spargelhof Scheuler) gehen. Dürreschäden an der Buche, Eschentriebsterben und Fichtenborkenkäfer sind in aller Munde. Förster Renner wird uns die Problematik am konkreten Beispiel erläutern. Die Besichtigung einer Versuchsfläche mit Zedern, Baumhasel, Elsbeeren und anderen trockenresistenten Baumarten lässt uns einen Blick auf zukünftige Möglichkeiten werfen.

Anschließend gemütlicher Ausklang im Tennisbesen.

Termin: 18.10.2019; 16:00 Uhr

Dauer: ca. 2 1/2 Stunden; Wegstrecke ca. 2 km

Treffpunkt: Parkplatz Schönenberghalle zur Bildung von Fahrgemeinschaften.

Da wir auch abseits der befestigten Waldwege gehen sind festes Schuhwerk und lange Hosen erforderlich.

Bei Regen fällt die Waldführung aus und wir gehen um 18:00 Uhr gleich zum gemütlichen Teil im Tennisbesen über.

Zur besseren Planung bitte anmelden bei Pierre Schwarz oder unter info@tennisclub-freudental.de.

Qigong-Kurs für Rücken, Gelenke und Faszien

Qigong Kurs in Kooperation mit dem TC Freudental

Die Lockerheit der Gelenke und Faszien sind die Grundlage für mehr Beweglichkeit und Beschwerdefreiheit des Körpers. Daher werden wir systematisch alle großen Gelenke und die Wirbelsäule in allen drei Bewegungsachsen mobilisieren und von Blockaden befreien. Dabei sind die Bewegungen gelöst und entspannt, natürlich und ungezwungen. Es verbinden sich Aspekte der Sportwissenschaft, der Gesundheitspflege und der Meditation zu einer harmonischen und trainingsintensiven Übungseinheit. Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Bewegungsfluss auf hohem Niveau werden geschult. Eingeladen sind alle Menschen mit Freude an gesunder Bewegung unabhängig von Konstitution und Alter. Ergebnisse von Studien belegen die Gesundheitswirkungen, daher werden Qigong Kurse von den Krankenkassen bezuschusst.

Kursleiter: Sören Philipzik (Sportlehrer, Sport- & TCM Therapeut, Qigong-Lehrer & Ausbilder)

Kurs über 8 x 75 min

Montags 20:00 Uhr in der Schönenberghalle Freudental

Termine: 21.10 / 4.11 / 11.11 / 18.11 / 25.11 / 2.12 / 9.12 / 16.12.19

Alternativtermine: Dienstags 10:15 Uhr im Bürgerhaus Freudental

Kosten: 100 € (Erstattung durch Ihre Krankenkasse möglich)

Anmeldung direkt beim Kursleiter Sören Philipzik (Tel.:0177/5432329, E-Mail: soeren@punkt-balance.de)