

Saarbrücken, 07.11.2018

Mehr Infos zu unseren bevorstehenden Aktivitäten

Liebe Tennis- und Ruderfreunde,

in der jüngsten Sitzung des Tennisvorstands vom 07.11.2018 wurden die angekündigten und nun bevorstehenden **Herbst-Aktivitäten** konkretisiert:

1. AB SOFORT: „RCS-Open“ in der Halle

Ab sofort können sich Tennisinteressierte ohne festen Partner an Sonntagen zwischen 14:00 Uhr und 17:00 Uhr in der Halle zum freien Spiel treffen. Hallengebühren fallen keine an. Bei Interesse einfach bei Sabine Pfundstein zur besseren Planung für den jeweiligen Sonntag im Voraus anmelden.

2. NEU AB SOFORT: Tennisspezifisches Krafttraining im neu gestalteten Ergo-Raum und im Krafraum

Ab dem kommenden Mittwoch, dem 14.11.2018, bietet unsere neue RCS-Tennisschule wöchentlich ein gerätegestütztes, sportarten-spezifisches und individuell konzipiertes Krafttraining an, welches die Fitness steigert und das Verletzungsrisiko reduziert. Für jede Teilnehmerin oder Teilnehmer wird ein persönlicher Trainingsplan erstellt. Mitmachen können Tennisspieler und Ruderer.

Das Training wird von Pascal Meiser, einem erfahrenen Sportwissenschaftler, in der Wintersaison geleitet. Grundsätzlich fallen pro Teilnehmer und Trainingsabend Kosten in Höhe von 5 Euro an. Der RCS übernimmt jedoch für Interessierte die Ausgaben bis zur Weihnachtszeit. Erst anschließend müssen die Teilnehmer die geringe Gebühr selbst tragen.

Das Training beginnt immer Mittwochs um 19 Uhr und dauert eine Stunde. Bei großer Nachfrage kann eine zweite Gruppe mit Trainingsbeginn ab 20 Uhr gebildet werden. Interessierte melden sich direkt bei Pascal Meiser oder bei Bernd Burger oder über die E-Mail-Adresse tennisschule-rcs@web.de an. Im Anschluss besteht die Möglichkeit zum Umtrunk (siehe nächster Punkt).

3. AB SOFORT: Stammtisch-Bewirtung durch die Tennisabteilung Mittwochs ab 20:30 Uhr

In Verbindung mit dem Trainingsangebot im Ergo-Raum stellt die Tennisabteilung ab dem kommenden Mittwoch, dem 14.11.2018, die Bewirtung in unserem Clubheim auch in der Wintersaison sicher. Mitglieder aus beiden Abteilungen sind herzlich willkommen.

4. Für den 17.11.2018 werden noch Helfer für die Laubaktion gesucht

Wie in den vergangenen Jahren möchten wir die Plätze an unserer Hauptanlage vom Laub befreien. Den Helferinnen und Helfern werden je nach Witterung eine warme oder kalte Getränkeversorgung und ein kleiner Imbiss angeboten. Wir beginnen um 11:00 Uhr. Rechen, Schaufel oder Schubkarren sollten nach Möglichkeit mitgebracht werden. Bitte zur besseren Planung (auch hinsichtlich der Verpflegung) bei Bernd Burger die Unterstützung ankündigen (bernhard_burger@web.de).

Ab 17:00 Uhr besteht die Möglichkeit zur Teilnahme der liebgewonnenen Aktion „Austern am Steg“. Bei Teilnahmeinteresse bitte im Vorfeld bei Kalle (Dienstags oder Donnerstags im Clubheim) oder über Bernd Burger anmelden, damit entsprechend geplant werden kann.

Folgende **Winter- und Frühjahrstermine** sind in schon in der Detail-Planung. Genaue Infos dazu folgen im nächsten Newsletter Anfang Dezember:

- **In November/Dezember 2018 wird die Herren-40-Mannschaft ein internes Mitternachtsturnier in unserer Halle mit geselligem Beisammensein als Pilotprojekt umsetzen. Bei Erfolg und auf Wunsch erfolgt ein „Rollout“/eine Wiederholung mit anderen Erwachsenen-Mannschaften im RCS.**
- **15.12.2018: Jugendweihnachtstennis zwischen 16:00 und 18:00 Uhr, anschließend Teilnahme an der RCS-Weihnachtsfeier**
- **20.01.2018: „Gute-Vorsätze-Tennis-Nachmittag“ mit der RCS-Tennisschule**
- **27.01.2019: Jugend-Winter-Tennis-Treff mit der RCS-Tennisschule**
- **März/April 2019: Match-Training in der Halle für Jugend- und Erwachsenenmannschaftsspieler**
- **01.05.2019: Saisonöffnung mit Schleifchenturnier auf der Hauptanlage**
- **03.05.2019: RCS-Jugend-Turnier auf unserer Hauptanlage**

Darüber hinaus bereitet die RCS-Tennisschule mit dem Tennisvorstand derzeit Aktionsveranstaltungen in den umliegenden Schulen vor, um den RCS als sportliche Heimat Kindern und Jugendlichen vorzustellen.

Auf unserer Homepage wird sich unsere RCS-Tennisschule zeitnah präsentieren. Auch unsere Newsletter möchten wir dort künftig einstellen.

Im nächsten – jährlich erscheinenden - RCS-Clubheft, beteiligt sich die Tennisabteilung dieses Mal mit mehreren Beiträgen. Es wird voraussichtlich Anfang des neuen Jahres vorliegen. Darin wird unter anderem die Entwicklung der Tennisabteilung in den letzten Monaten beleuchtet werden, unsere neue RCS-Tennisschule vorgestellt, ein sportlicher Rückblick auf das Jahr 2018 und ein Bericht über unsere Jugend zu lesen sein, das Tenniscamp in Kroatien im Herbst 2018 humorvoll betrachtet und ein Ausblick in 2019 gewagt. Weitere Autorenentwürfe und Beiträge von Tennismitgliedern sind herzlich willkommen. Einfach vorher mit Bernd Burger in Verbindung setzen und abstimmen.

Man sieht - es bewegt sich einiges im RCS. Die Mitglieder des Tennisvorstands hoffen, dass unsere Herbst- und Winterangebote auf großen Zuspruch stoßen. Über weitere Anregungen und Ideen freuen wir uns sehr.

Sportliche Grüße

Euer
Bernd Burger
Abteilungsleiter Tennis

und Roland Rolles
Stellvertretender Abteilungsleiter Tennis