

SAITENSPRUNG

Cluborgan des Tennisclub Bremgarten



April 2016



BANDOL

Vins & Comestibles



Online-Shop:
www.bandol.ch

Die AOC Bandol wurde 1941 vom Schweizer André Röthlisberger gegründet. Die Winzer entschieden sich von Anfang an für den richtigen Weg: Sie produzieren Qualität statt Quantität und verstehen es, Tradition mit neuer Technik zu vereinen. Für Weinkenner bilden Bandol-Weine gemeinsam mit Bordeaux und Burgunder die «drei grossen B». Online-Shop: www.bandol.ch

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
Ehrenmitglied	5
Anlagechef	6 – 7
Junioren	8 – 9
Jahresprogramm	10 – 11
Interclub	
Damen 40+ 3. Liga	13
IC Damen aktiv	15
IC Herren 45+	13
Herren 55+ 2. Liga	16 – 18
Herren 45+ 2. Liga	23
IC Herren aktiv	24
Interclub Training	25
Spielplan Heimspiele	27
Internes Ranking	24 – 25
Ausschreibung GP Bremgarten	28
Ausschreibung Clubmeisterschaft 2015	29
Internes Ranking	30 – 31
Mitgliederwerbung	33 – 34
Mutationen	35
Adressen	38 – 39



Wettkampf als Basis

Tennis ist gleich Wettkampf. Klar, man kann sich zu Übungszwecken Bälle schön zuspielen. Alle Schlagvarianten in allen Lagen soll man üben und üben und nochmals üben. Es hilft die Sicherheit einiger Tausend Schläge, um dann mit Zuversicht in einen Wettkampf um Punkte zu steigen. Denn um das geht es letztlich. Sich messen mit dem Vis-à-vis.

Das kann zum Plausch sein, das kann mit einem stärkeren Gegner sein, der mir pro Game 15:0 Vorsprung gibt, das kann in einem Turnier oder mit dem Team in einer Meisterschaft sein. Wettkampf weckt Ehrgeiz und damit Emotionen. Ich will gewinnen. Ich will den Ball einmal mehr ins gegnerische Feld setzen. Und sofort kämpfe ich mehr, laufe mehr und fordere sportlich meinen Körper.

Im TCB spielen fünf Teams anfangs Saison (ab Mai bis ca. Mitte Juni) in regionalen Meisterschaften. Diese Interclubspiele finden zuhause in der Regel am Samstagnachmittag und am Sonntag statt. Die Spielzeiten und Gegner teams sind immer im Clubhaus und sowieso im Internet publiziert. Jedes Team trainiert einmal pro Woche, wobei ein Platz immer frei bleiben muss für Nicht-IC-SpielerInnen. Der Grand Prix, unser regionales Tennisturnier für ambitionierte SpielerInnen in den unteren Klassierungsstufen, erfreut sich seit Jahren grosser Beliebtheit. Es findet wiederum Ende August statt. Ein Wettkampf für alle sind die Clubmeisterschaften.

Individuell organisiert finden sie durch den Sommer statt und enden in Finalspielen Mitte August. Auch das Mixed-Doppel ist für alle Clubmitglieder offen. Es wird an einem Wochenende im September ausgetragen. Und in der kommenden Saison wollen wir auch bei den Jugendlichen die Freude am Wettkampf fördern und sie zum Kids-Tennis des Verbandes motivieren.

Ich schätze seit Jahren das bestehende gegenseitige Verständnis und die Rücksichtnahme zwischen den Wettkampf- und den (noch) Nicht-Wettkampfspiele rInnen. Gleichzeitig lade ich alle ein, sich bei den offenen Formen der Clubmeisterschaft zu engagieren, dabei zu sein, mit neuen Leuten zu spielen.

Allen Clubmitgliedern wünsche ich eine tolle und vor allem unfallfreie Saison mit vielen gewonnenen Spielen, die aber immer in Fairness ausgetragen worden sind.

Euer, *Hans Gurtner*
Präsident

Urs Meyer, Ehrenmitglied TCB



Für seine langjährigen Verdienste im Vorstand und vor allem für seine Tätigkeit als Anlagenchef wurde Urs an der Hauptversammlung 2016 zum Ehrenmitglied ernannt.

Urs ist Gründungsmitglied des TCB und wurde schon im dritten Jahr in den Vorstand berufen. Nach einer Unterbrechung von wenigen Jahren wurde er im 2008 nochmals in den Vorstand gewählt. Aufgrund seiner beruflichen Qualifikationen war er der prädestinierte Mann für das Amt als Anlagenchef. Unzählige Stunden hat er auf den Plätzen und im Clubhaus verbracht und dafür geschaut, dass alles funktioniert und in Ordnung ist, damit die Clubmitglieder ihrem Sport nachgehen können.

Urs, ganz herzlichen Dank für deinen grossen und umsichtigen Einsatz zugunsten des Tennisclubs Bremgarten!

EHREN-URKUNDE

IN ANERKENNUNG UND WÜRDIGUNG
DER LANGJÄHRIGEN MITGLIEDSCHAFT SOWIE DES GROSSEN
EINSATZES ALS VORSTANDSMITGLIED ERNENNEN WIR

Urs Meyer

ZUM EHRENMITGLIED DES



HANS GURTNER
PRÄSIDENT

BREMGARTEN
17. 3. 2016

BEAT FRANZ
VIZEPRÄSIDENT

Eine Ära geht zu Ende!



Jahrelang haben Urs Meyer und Ruth Aegerter die Anlage des Tennisclub Bremgarten gehegt und gepflegt.

Sie haben die Plätze gesperrt bei Regen, bewässert bei Sonnenschein, defekte Sachen in Ordnung gebracht, geputzt und gereinigt nach Festen oder Turnieren, die sie oft auch noch selber organisiert und betreut haben.

Von den Einsätzen im April, wenn es darum ging die Anlage auf Sommerbetrieb zu trimmen und sie im Oktober in den Winterschlaf zu versetzen, wollen wir gar nicht sprechen.

Aber hier sei auch jenen (immer gleichen) gedankt, die wenn Arbeit ansteht, bereit



sind ihren Beitrag an den Club zu leisten.

Das nicht einfache Los, Urs und Ruth abzulösen, ist unter anderem mir zugefallen und seit Mai 2016 ist auch Fredi Bosshard als Platzchef dazu gestossen.

In der Saison 2016 bitte ich folgende Punkte zu beachten.

- Als Anlagechef stehe ich in diesem Jahr während ca. 4 Monaten nicht zu Verfügung und bitte alle, meinen Stellvertretern und dem Platzchef durch Mithilfe zur Seite zu stehen.

- Erstmals seit vielen Jahren werden im April die Plätze durch einen Platzbauer spielbereit gemacht, Unebenheiten im



Belag korrigiert und auch die Linien werden alle ersetzt.

- Ob die Plätze bespielbar sind ist jeweils über die Club Homepage zu erfahren und nur dort! Das Schild „Platz gesperrt“ wird nicht bedient.
- Der Posten des Anlagechefs wird abwechselnd durch verschiedene Personen wahr genommen, die während ihrer Einsatzzeit auf der Club Homepage aufgeführt sind.
- Ihr alle könnt ausserdem mithelfen die Plätze in gutem Zustand zu halte in dem Ihr nach jedem Spiel die Plätze abzieht. (von Zaun zu Zaun, verhindert Moosbildung)



• Gute Plätze brauchen Feuchtigkeit, also ist eine kurze Bewässerung nach dem abziehen sehr wichtig.

- Auch die Linien zu putzen ist nicht verboten!

So, genug der Auflagen und Predigten: ich wünsche allen, auch im Namen von Fredi Bosshard eine schöne und erfolgreiche Saison 2016.

Urs Streit
Anlagechef

Wir blicken auf eine erfolgreiche Tennissaison mit vielen neuen Junioren zurück.



Es hatte schon letztes Jahr viele neue Tennis Kids, welche von Herrenschwanden, Säriswil, Münchenbuchsee und der Stadt Bern den Weg zu uns in den TC Bremgarten fanden.

Wir mussten leider die ersten 3 Trainingsnachmittage in die Tennishalle Thalmatt in Herrenschwanden ausweichen, weil das Wetter nicht mitgespielt hat.

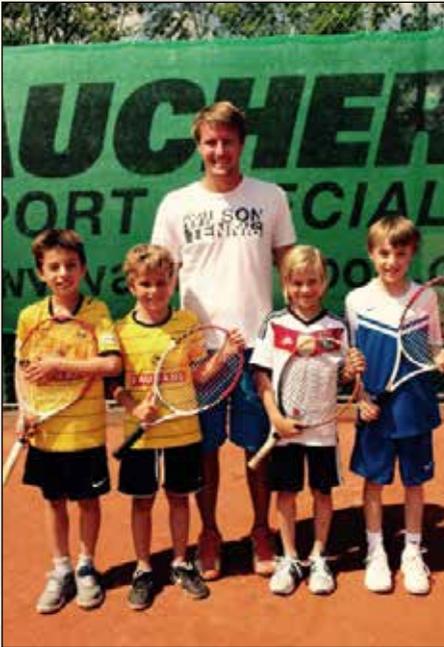
Da ich immer in regem Kontakt mit Urs Streit stand, wusste ich stets im Voraus bestens Bescheid, ob die Plätze jeweils am Mittwoch von 12.45Uhr bis 18.45Uhr spielbar waren. Danke Urs!

Mit Tobias Gerbig, einem Trainer von

Roni's Tennisschool, durften wir die Kids 10mal, immer am Mittwoch Nachmittag, bis zu den Sommerferien trainieren.

In der Woche vom 3. August fand unser Tenniscamp unter besten Wetter- und Platzbedingungen statt! Auch diesmal haben mich ein paar Mütter und mein Mann tatkräftig mit Kochen am Mittag unterstützt. Vielen Dank!

Kurz vor den Herbstferien, am 12. September, fand auf unserer Tennisanlage der 1. Plauschtag statt, gesponsort von der Mobiliar Versicherung. Danke Alex Roschi, es war ein sehr gelungener An-



lass mit vielen lachenden Kinderaugen und glücklichen Eltern. Diesen Anlass möchten wir auch in diesem Jahr wieder durchführen.

Am 27. April werden Tobias Gerbig und ich wieder mit dem Training auf unserer wunderschönen Tennisanlage beginnen. Dieses Jahr zählen wir bis jetzt knapp über 60 Kinder. Die Jahrgänge der Kids variieren zwischen 2010 und 1998.

In der Woche vom 8. bis 12. August wird auch wieder unser Sommercamp von Roni's Tennisschule stattfinden. Hoffen wir auf schönes Wetter.....

Vielen Dank an Hans Gurtner, der mich bei meinen Vorhaben immer tatkräftig unterstützt!



Freue mich auf viele, spannende Momente mit Euch!

Dominique Hübschi
Juniorenverantwortliche



Jahresprogramm 2015

Januar

Tennis-Nami 23.01.2016

März

Hauptversammlung 17.03.2016

April

Clubhausreinigung 16.04.2016

Saisonstart (witterungsabhängig) 17.04.2016

Gongturnier 23.04.2016

Beginn IC-Training 18.04.2016

Montag 19.00 – 22.00

Dienstag 17.30 – 20.30

Mittwoch 18.30 – 20.00

Beginn Juniorentraining 27.04.2016

Mai

Schnupperabend für Erwachsene + Kinder 18 00-20 00 Uhr 13.05.2016

Ersatzdatum Schnupperabend 18 00-20 00 Uhr 20.05.2016

Interclub

1. Runde 07./08.05.2016

2. Runde 21./22.05.2016

Beginn Clubmeisterschaft Einzel ab 02.05.2016

3. Runde 28./29.05.2016

4. Runde 11./12.06.2016

1. Ersatzdatum (Pfingstsamstag) 14.05.2016

2. Ersatzdatum (Pfingstmontag) 16.05.2016

3. Ersatzdatum 04./05.06.2016

Juni

4. Ersatzdatum 18./19.06.2016

5. Runde 25.06.2016

August

Junioren Feriencamp 08.08.2016 - 12.08.2016

Halbfinalspiele Clubmeisterschaft prov. 11.08.2016

Finalspiele Clubmeisterschaft prov. 13.08.2016

Clubfest 20.08.2016

22. Tennis Grand-Prix mit GP Beiz 22.08.2016 – 28.08.2016

September

Tennis-Event Mobiliar 03.09.2016

Bremgarten Sportplatzfest 10.09.2016

Clubmeisterschaft Mixed-Doppel 17./18.09.2016

Mobi-Tag 24.09.2016

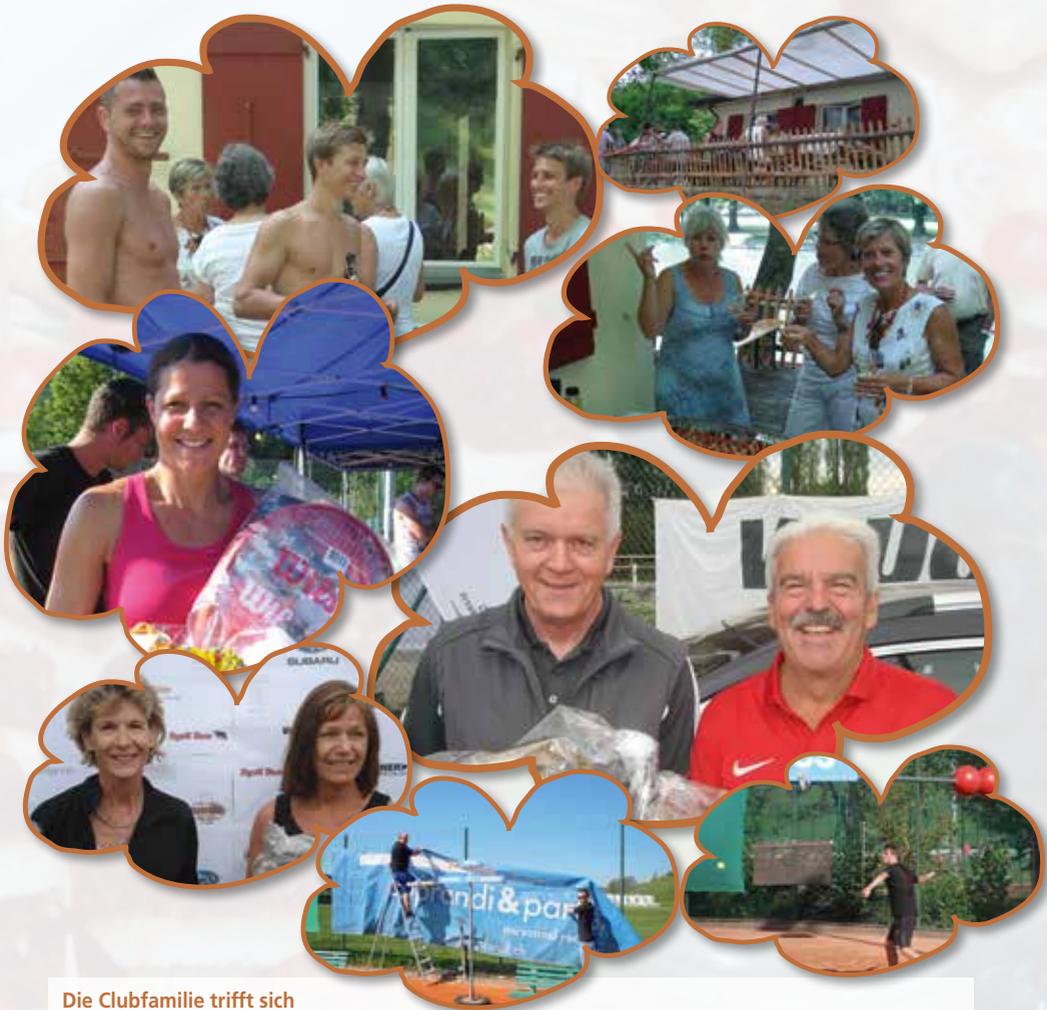
Oktober

Saisonende mit Gongturnier (witterungsabhängig) ca. 17.18.10.2016

Januar

„Tennis-Nami“ (neues Konzept / Samstag Nachmittag) 21.01.2017

Seniorentreff	jeden Montag	10:00 – 12:00
Freies gemeinsames spielen für Mitglieder	jeden Freitag	18:00 – 20:00



Die Clubfamilie trifft sich

Neu in Bremgarten, neu im TCB – und du kennst noch wenig Leute? Einmal mit anderen Leuten spielen und ins Gespräch kommen? Vor dem Ausgang noch etwas Bewegung bekommen?

Was immer deine Motive sein mögen, ab dieser Saison findest auch du einen guten Grund, jeweils am Freitagabend zum Plauschspiel in den TCB zu kommen.

Freitagabend, 18-20 Uhr, Spielen für alle, spontan organisiert mit den Teilnehmenden vor Ort.

Rückzug aus dem Arbeitsleben? Neue Freiheiten? Noch immer Lust auf etwas Bewegung? Geselliges Zusammensein mit Kollegen und Kolleginnen? Spiel ohne ernsthaften Turniercharakter?

Du fühlst dich angesprochen? So gehe jeweils montags zum Plauschspiel unserer Seniorinnen und Senioren. Das gemütliche Zusammensitzen nach dem Spiel ist so wichtig wie das Laufen nach der Filzkugel.

Montagsmorgen, 10-12 Uhr, Spielen für die etwas erfahreneren Clubmitglieder.



Die Top-Adresse für TENNIS und TEAMSPORT

and the winner is you!

VAUCHER 
SPORT SPECIALIST

WWW.VAUCHERSPORT.CH

Kontaktperson:

Renzo Thomen
info@vauchersport.ch
031 981 22 22

EINER DER FÜHRENDEN 200 SPORTFACHHÄNDLER DER SCHWEIZ.

 **INTERSPORT**®

Damen 40+ 3. Liga

**Voller Freude, Optimismus
und Elan tritt unser Team zur
neuen IC-Saison an
In der Hoffnung, viel Neues
zu entdecken,
lassen wir uns von keinem
Gegner abschrecken**

sind zwar wieder älter, doch noch
nicht träge
bereit zu lernen, offen für neue
Schläge
bereit wieder fleissig mit Dominique
zu trainieren

sind kampfbereit und werden nie den
Mut verlieren

Fiebern spannenden Duellen entgegen
Gefasst, sowohl Triumphe, als auch
Niederlagen zu erleben
Freuen uns auch auf kulinarische
Genüsse Sind gefasst auf unerwartete
Regengüsse

Käpten Regine wird uns wieder durch
die Stürme führen

Wir sind starkklar, öffnet die IC-Türen!
Greti Franz
IC Spielerin

Unser Team 2016:



Aebersold Monika



Bayard Marion



Faigaux Barbara



Franz Greti



Gurtner Regine,
Captain



Richard Inge



Scheidegger
Marianne



Walpen Ruth

«Wir machen Badräume wahr!»



Spenglerei Sanitär Heizung
Alexander Leu AG
Laupenackerstr. 56
3302 Moosseedorf
Tel 031 850 15 50
www.aleu.ch



Damen aktiv 2. Liga



Unterstützung beim Davis Cup – Als Inspiration für unseren Fanclub

Eine neue Saison steht bevor und leider auch wieder ein Abschied aus unserer Mannschaft. Jeannine hat sich schweren Herzens entschieden aufgrund der räumlichen Distanz den Club und somit auch die Mannschaft zu verlassen.

Über die genauen Transferkonditionen sowie welcher Basler-Club sich glücklich schätzen kann, Jeannine aufzunehmen, ist noch nichts bekannt. Wir werden Jeannine auf und neben dem Platz sehr vermissen! Der automatische Übertritt in den Fanclub ist bereits erfolgt und wir hoffen natürlich, diesen auch mal an unseren Spielen anzutreffen :-).

Letztes Jahr konnten wir glücklicherweise noch Ilona dazu gewinnen und auf diese

Saison hin dürfen wir zusätzlich Stefanie als Joker in unserem Team begrüßen. Beide passen sehr gut in unser Team. Beim gemeinsamen Essen im März kam der Teamgeist, die Harmonie sowie die gute Laune bereits zum Ausdruck und wir haben einen tollen Abend verbracht.

Ziel wäre es natürlich, an die erfolgreiche letzte Saison anknüpfen zu können, wo wir nur um einen Punkt den ersten Platz und damit nur knapp das Aufstiegsspiel in die 1. Liga verpasst haben. Der Spielplan sieht vor, dass wir zwei Heimspiele (gegen TC Lawn BE und TC Victoria Jungfrau Interlaken) und zwei Auswärtsspiele (gegen TC Steffisburg und TC Heimberg CIS) haben. Wir sind topmotiviert und freuen uns auf die sportliche Herausforderung.

Alexandra Schiappati, Captain

IC-Bericht 2015, Veteranen TCB, 2. Liga

Rückblick

Entgegen vergangener Jahre, beschränkt sich der IC-Bericht 2015, auf eine Zusammenfassung der vergangenen Saison, ohne auf einzelne Begegnungen vertieft einzugehen. Das Mannschafts-Ziel war wiederum der Erhalt der 2. Liga.

Bereits im Vorfeld, hätte es jedem Spieler bekannt sein können, dass mit unserem zahlenmässig nicht luxuriösen Personalbestand, jeder gefordert sein würde, sich selber zu motivieren und auf die Matches vorzubereiten.

Unser Mannschaftscredo, ergänzt mit ... so mues es si... (nume so chas gah...,) hat sich zwar bewährt aber es war absehbar, dass dieses allein immer weniger ausreichen könnte. So haben wir ziemlich zielstrebig und einmal mehr, die Abstiegsrunde erreicht, um diese und dies auch einmal mehr, als Gewinner wieder zu verlassen, um so den 2. Liga-Erhalt und damit unser Saisonziel zu erreichen. Anlässlich eines Mannschaftsabends im Club, haben wir Aenderungsmöglichkeiten für einen effizienteren Trainingsbetrieb, z.B. im Hinblick auf die Wintersaison 2015/2016 besprochen, was schliesslich zu keinen Aenderungen geführt hat, mit Ausnahme, dass es oftmals schwierig war 4 Spieler der Mannschaft auf den Platz zu kriegen !! So werden wohl ansehnliche Doppelpartien ausgetragen, was jeden Einzelnen schlussendlich in den Einzelpartien aber eben nicht weiter bringt.

Es kann nicht die Rolle des Schreibenden sein, an dieser Stelle den Mahnfinger aufzuheben. Es ist aber ebenso wenig erfolgversprechend, mit offenen Augen, neben den Fakten vorbeizuschreiben. Natürlich, Diejenigen, welche ihre Zeit für IC zur Verfügung stellen, sollen nicht nur verbissenen umkämpfte Tenniskost aufnehmen müssen. Auch die weichen Faktoren, wie u.a. die Futterzufuhr und Anderes was in dieser Mannschaft vorbildlich funktioniert, sollen, ja müssen zur Geltung kom-



men. Ideal wäre es, wenn unserem neuen Captain Beat Franz (=Badi !) eine sportlich motivierte, trainingswillige und während dieser Zeit, anwesende Basismannschaft, zur Verfügung stehen würde, ergänzt mit ebenso motivierten Ersatzspielern, welche vorausbestimmt sind und bei Bedarf eingesetzt werden können. Die teilweise halt auch verständliche Haltung, - also dann springe ich halt ein, wenn sonst niemand da ist, kann für beide Seiten nicht befriedigend sein. Seien wir gespannt auf die „Captainsche“ Vor-IC-Antrittsrede, wor „Badi“ seine Vorstellungen preisge-

ben wird. So oder so, in unserem Alter, gesund auf dem Tennisplatz stehen zu dürfen ist nicht selbstverständlich. Darum, Allen ein grosses Dankeschön, welche sowohl am sportlichen, wie auch an Vielem, was drum herum geleistet wird, ihren Teil geleistet haben.

Für die Veteranen-Mannschaft TCB,
2. Liga

Fernand Aebersold
IC Spieler



Herren 55+ 2. Liga

Ausblick

Das Jahr 2016 wird als die Saison der Veränderungen in die Geschichte eingehen. Der Hauptgrund dieser Aussage bezieht sich auf den Rücktritt unseres langjährigen Captains Urs Meyer.

Saison für Saison hat er sich um das Team gekümmert und viel für den Zusammenhang getan. Trainings organisiert die nach dem duschen nicht fertig waren. Er war der Initiator mancher Grillabende und gemütlichen Höcks. Er organisierte die IC-Spiele, hat sich stets um alles gekümmert und gewährte uns und unseren Gegnern oft Gastfreundschaft in seinem Gartenhaus wo wir das Essen von Ruth geniessen durften und so auch Niederlagen besser verkräfteten konnten und Siege noch schöner wurden.

Nun hat er mir die Verantwortung übergeben. An dieser Stelle ein grosses Dankeschön für die geleistete Arbeit. Ich trete in grosse Fussstapfen, werde aber weiter auf seine Unterstützung zählen dürfen.

Auch im Spielbetrieb sind wir Änderungen unterworfen. Paul Brönnimann ist nach langjähriger Teamzugehörigkeit aus der Mannschaft ausgetreten. Auch ihm vielen Dank für seine langjährige Unterstützung. Ich hoffe, dass wir ihn trotzdem noch hie und da auf dem Platz sehen (sei es auch nur zum grillen). Urs Meyer wird dem wettkampfmässigen

Spielbetrieb zwar noch erhalten bleiben, aber den Schwerpunkt auf das Doppel beschränken. Ich bin sehr froh, dass ich noch auf seine Erfahrung zählen kann.

Diese „Abgänge“ versuchen wir mit dem Rest des bewährten Teams und zwei Neuzugängen zu kompensieren. Mario Schieppati, langjähriges TCB Mitglied und ehemaliger Aktiver und Jungseniorenspieler wird neu mit uns trainieren. Und wenn es sein Wasserfahrkalender zulässt, wird er sicher auch wettkampfmässig zum Einsatz kommen. Kurt Binggeli ist auch kein unbekannter. Viele Jahre spielte er auf unseren Plätzen als Teilnehmer des GP Bremgarten. Nun wird er mit uns trainieren und für die Farben des TCB antreten.

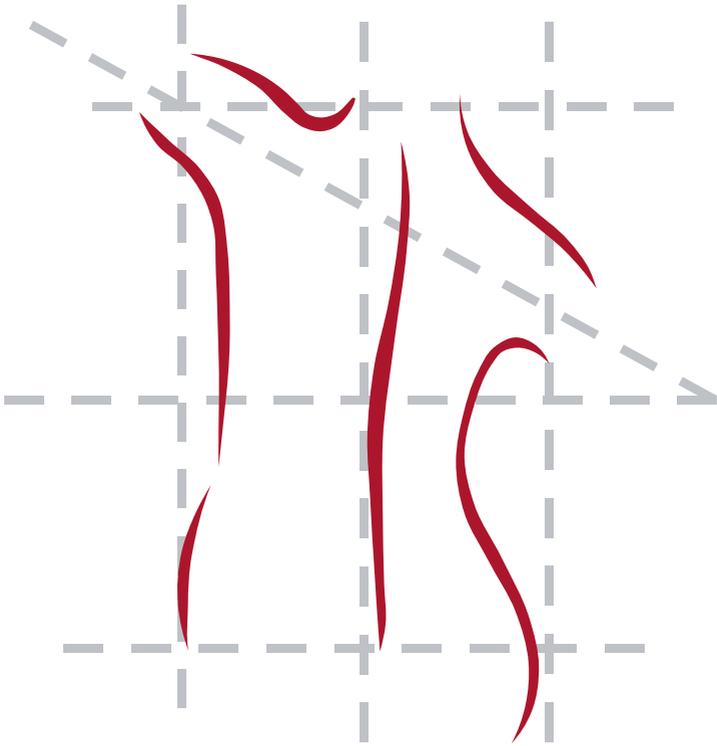
Und „last but not least“ können wir noch Peter Moser als „stille Reserve“ bei uns begrüssen. Er wird mit uns trainieren und im absoluten Notfall als Spieler zur Verfügung stehen.

Ein herzliches willkommen den Dreien in unserem Team.

Wir werden versuchen, mit der bestmöglichen Aufstellung, die Aufstiegs-spiele zu erreichen um dem Druck der Abstiegsspiele zu entgehen. Unser Ziel ist ganz klar der Ligaerhalt!

Beat Franz
Captain

Praxisgemeinschaft



Bremgarten

Physiotherapie, Osteopathie, Coaching
Kalchackerstrasse 7 · 3047 Bremgarten
Telefon 031 301 80 44 · physio-bremgarten.ch

Beim Tennisspielen werden nicht nur unsere Beine und Arme beansprucht sondern auch der Rumpf.

Durch die einseitige Körperbeanspruchung, die Rotationsbewegungen, die Stauchungen und das häufige Lordosieren (Rückneigen) wird insbesondere die Lendenwirbelsäule extremen Belastungen ausgesetzt. Damit wir die Wirbelsäule schützen können, braucht es eine gut ausgebildete Bauch- und Rückenmuskulatur. Oft wird vergessen, diese gezielt zu trainieren!

Die folgenden Uebungen sollen euch dabei helfen, ein stabiles, wirksames Muskelkorsett aufzubauen.
Viel Spass und Durchhaltewille!

Praxisgemeinschaft Bremgarten, Manuela Faedi & Claudia Steck



10-20 Wiederholungen
langsame Bewegung

Tiefe Bauchmuskulatur durch minimales, nicht sichtbares Einziehen des Unterbauches anspannen. Beine heben und abwechselnd die Fersen in Richtung Boden absenken, nur so weit, dass die tiefe Spannung im Bauch gehalten werden kann und der Rücken den Kontakt zum Boden nicht verliert, bzw. in der gleichen Stellung bleibt. Zum Absenken der Ferse ausatmen.



3 Serien à 10-20 Wiederholungen,
je gerade und schräg

Bauchmuskulatur (gerade und schräge):

Gerade: Rumpfbeugen mit den Händen im Nacken, Halsmuskulatur locker, Doppelkinn während der ganzen Übung halten. Die Füße sind aufgestellt (einfacher) oder wie auf den Bildern in der Luft. Die Bewegung erfolgt durch Hochgehen mit dem Brustbein in Richtung Decke, den Hals dabei nicht bewegen.

Schräg: gleiche Ausführung, jedoch mit dem rechten Ellbogen Richtung linkes Knie gehen und umgekehrt.



3x30 Sekunden

Vordere und hintere Rumpfmuskulatur:

Unterarmstütz:

Gesäss anheben, sodass der Oberkörper und die Beine in einer Linie sind und kein Hohlkreuz entsteht.

Für Fortgeschrittene:

Füße im Wechsel abheben.



3 Serien à 10-20 Wiederholungen
oder 3x 30 Sekunden halten

Seitliche Rumpfmuskeln:

Seitstütz: Schulter und Becken bleiben stabil in einer Linie, dabei die untere, seitliche Rumpfmuskulatur anspannen.

Für Fortgeschrittene:

oberes Bein abheben.
3 Serien à 10-15
Wiederholungen



3 Serien à 10-20 Wiederholungen

Rücken und

Gesässmuskulatur:

Bridging:

Rücken langsam, Wirbel um Wirbel aufrollen.

Ein Bein nach dem anderen strecken. Die Knie sollten dabei auf gleicher Höhe bleiben und das Becken nicht abkippen!



3 Serien à
10-20
Wiederholungen

Kniebeugen:

Mit Gewichten in den Händen (oder mit dem Theraband) gleichzeitig Hüft- und Kniegelenk biegen, der Oberkörper neigt sich nach vorne. Der Rücken bleibt gestreckt, die Kniescheiben kommen nicht weiter nach vorne als die Zehen und die Schultern stehen über den Füßen.

Herren 45+ 2. Liga

Nachdem wir bereits zum 2. Mal den Ligaerhalt nur dank der Unterstützung von Hans Gurtner und Heinz Hachen bei Swiss Tennis geschafft haben, wollen wir diesen 2016 aus eigener Kraft schaffen.

Aus diesem Grund haben wir das Kader mächtig aufgestockt. Personelle Engpässe wird es diese Saison keine mehr geben. Neu im Team sind Roger Vuille, Michele Caruso, Peter Rogl und Kurt Bangerter.

Verletzungsbedingt müssen wir leider auf Peter Lüthi und weitgehende auch auf Thomas Baumeister verzichten. Im Moment laufen die spielerischen Vorbereitungen auf Hochtouren (s. Bilder). Die Winterpause wurde individuell genutzt, um sich spiel-, koch- und abwaschtechnisch weiterzubilden. Wir freuen uns, unsere Gegner bei den Heimspielen spielerisch zu fordern und kulinarisch zu verwöhnen.

Für das Training der Grossmannschaft können wir weiterhin auf eine top motivierte und ausgebildete Trainerin zählen. Die Mannschaft freut sich, auf intensive Trainings mit Dominique Hübschi. Erklärtes Saisonziel ist der Ligaerhalt. Wir wollen dies bereits nach den Gruppenspielen erreicht haben. Auf und neben dem Tennisplatz wollen wir den Teamgeist hegen und pflegen.

Markus Marcin
Captain

Mannschaft 2016:



Kurt Bangerter



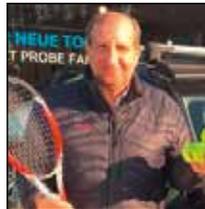
Roger Vuille



Peter Rogl



Christian Burkhalter



Michele Caruso



Peter Lüthi (verletzt)



Markus Marcin (Captain)



Olav Lux



Markus Bürge



Thomas Baumeister

IC Herren aktiv



Die Freude am Tennis und viel Ballgefühl sollen den Ligaerhalt trotz personellen Veränderungen ermöglichen.

Nach einigen Strapazen und dem knappen Abstieg in die Drittliga letztes Jahr hat Swisstennis dem IC Herrenteam von Bremgarten eine zweite Chance gegeben und sie am grünen Tisch zurück in die Zweitliga aufsteigen lassen. "Dies mal aber richtig!", so Reto Gurtner an der letzten Teamsitzung.

Mit Lenny Hohberg wird dieses Jahr ein altbekannter Spieler wieder in der Startaufstellung des Teams seine Fähigkeiten

unter Beweis stellen können. Er soll die Abgänge von Bruno Burri und Roger Vuille etwas abfedern, die wegen Altersgründen zu den Jungsenioren (Roger Vuille) oder Reisen (Bruno Burri) dieses Jahr nicht im Team mitspielen. Über ein mögliches Comeback von Bruno Burri im kommenden Jahr kann momentan nur spekuliert werden. Der Captain wird dieses Jahr Matthias Worni sein, der trotz Leistungstief im letzten Frühling diese Verantwortung übernommen hat. Spannend bleibt es ohnehin, so soll der Ligaerhalt dieses Jahr mit einer früher gestarteten Vorbereitung geschafft werden. Nicht zu vergessen natürlich die erfrischenden Getränke und das gute Barbecue nach den Matches, auf das wir uns alle nebst dem schweisstreibenden Sport freuen.

Matthias Worni
Captain

NÄHATELIER 2000

Bettina Zuberbühler
Talgut Zentrum 19, 1. Stock
3063 Ittigen
Telefon 031 921 02 07



Das NähAtelier 2000 löst alle Ihre Nähprobleme!

Öffnungszeiten:

Montag	geschlossen	13.30–18.00 Uhr
Dienstag	08.30–12.00 Uhr	13.30–18.00 Uhr
Mittwoch	geschlossen	13.30–18.00 Uhr
Donnerstag	08.30–12.00 Uhr	13.30–18.00 Uhr
Freitag	08.30–12.00 Uhr	13.30–18.00 Uhr
Samstag	ganzer Tag geschlossen	

Interclub-Training 2016

Wer	Tag	Zeit
Damen Aktive 2. Liga	Montag	19:00
Damen 40+ 3. Liga	Dienstag	17:30
Herren 45+ 2. Liga	Dienstag	19:00
Herren 55+ 2. Liga 2 Plätze ab 18:45	Mittwoch	18:30
Herren Aktive 2. Liga	Mittwoch	20:00

Auszug aus dem Spielreglement / Interclub-Meisterschaften

8.7 Für das Interclubtraining stehen pro Mannschaft maximal 2 Plätze zur Verfügung. Auf der Spielplantafel müssen die Interclubtrainings mit den entsprechenden Schildchen ausgewiesen werden. Das Training dauert in der Regel 1.5 Stunden. Dieses endet mit der letzten Interclub Partie der jeweiligen Mannschaft. Abweichungen müssen mit dem Chef Spielkommission abgesprochen werden.

8.9 Die Trainingsteilnehmer können nicht für die unmittelbar ans Training anschliessende Zeit vorreservieren. Für alle Interclubspieler ist während der Periode der Interclubtrainings, an allen Trainingstagen der 3. Platz während den Trainingszeiten gesperrt auch wenn er selber kein Training hat, es sei denn, der Platz ist leer. Sobald Mitglieder ohne Interclubengagement spielen möchten, ist der Platz sofort frei zu geben.

haas

Haas Gartenbau AG
Weissenbühlweg 45
3007 Bern
Telefon 031 371 61 61

Haas Gartenbau AG
Seftastrasse 39
3047 Bremgarten
Telefon 031 301 72 72

Alles im grünen Bereich.

info@haas-gartenbau.ch
www.haas-gartenbau.ch



rickliwys

**Die Vollservedruckerei.
031 997 37 37, www.rivy-di.ch**

IC-Meisterschaft 2016

Damen + Herren

Datum	Liga	Uhrzeit	Heim	Gast	Resultat
SA 07.05.2016	Herren 55+ 2. Liga	13:00	Bremgarten	Mail NE	
SO 08.05.2016	Damen Aktive 2. Liga	09:00	Bremgarten	Lawn BE	
SA 21.05.2016	Herren 55+ 2. Liga	09:00	Bremgarten	Sporting Derendingen	
SA 21.05.2016	Herren Aktive 2. Liga	14:00	Bremgarten	Lawn BE	
SO 22.05.2016	Damen 40+ 3. Liga	14:00	Bremgarten	Grosshöchstetten	
SA 28.05.2016	Herren 45+ 2. Liga	13:00	Bremgarten	Köniz	
SO 29.05.2016	Damen 40+ 3. Liga	09:00	Bremgarten	Lawn BE 2	
SO 29.05.2016	Herren Aktive 2. Liga	14:00	Bremgarten	Thun	
SA 04.06.2016	Damen Aktive 2. Liga	13:00	Bremgarten	Victoria Jungfrau	

Die Daten der Auswärtsspiele, der Auf-/Abstiegsspiele und allfällige Ersatzdaten entnehmen Sie bitte der Homepage www.tennisclubbremgarten.ch

Ihr Immobilienprofi in Bremgarten.

STACHER ■

Immobilien-Treuhand AG

Kalchackerstrasse 9 - Kalchackermärit - 3047 Bremgarten

Tel. 031 301 00 20 www.stacherimmo.ch



Ausschreibung GP Bremgarten



Bremgarten bei Bern

Regionales Tennisturnier

22. Tennis Grand-Prix

17. – 23. August 2016

Weitere Informationen zu den Kategorien und Anmeldung:

www.tennisclubbremgarten.ch



Einzelkonkurrenz Damen und Herren

Liebe Clubmitglieder

Gerne lade ich Euch ein, auch in dieser Saison wieder zahlreich an unseren beliebten Clubturnieren mitzumachen. Sei es im Einzel, oder dann im Mixed-Doppel, oder am Besten bei Beiden, es macht immer wieder Spass, mit neuen Leuten zusammen zu spielen und Spielerfahrungen zu sammeln. Die Details könnt Ihr in der folgenden Ausschreibung finden. Ich nehme gerne ab sofort Eure Anmeldungen entgegen.

Liebe Grüsse, Claudia Steck

Kategorien:

Die Kategorien Lizenziert und Nichtlizenziert spielen zusammen. JuniorInnen sind ebenfalls willkommen.

Modus:

Nach Auslosung der Spiele am Samstag 30. April werden die ersten Runden ab Montag 2. Mai bis zum 10. August in Eigenregie abgemacht und durchgeführt.

Halbfinal: Do 11. August 18 Uhr/20 Uhr

Final: Sa 13. August 10 Uhr/13 Uhr

Gebühren:

Die Teilnahme ist gratis, die Vorrunden-Spiele müssen mit eigenen Bällen ausgetragen werden.

Anmeldung:

bis zum 30. April 2016 telefonisch/per SMS an Claudia Steck 078 748 46 38 oder an steck.cl@gmail.com

(WICHTIG: wegen früheren Komplikationen mit dem Spamordner: wenn Ihr innert 1 Woche kein Bestätigungsmail für Eure Anmeldung erhalten habt, meldet Euch telefonisch bei mir. Ansonsten kann ich Euch nicht garantieren, dass Ihr auf der Teilnehmerliste seid)

Bitte gebt bei der Anmeldung Eure Lizenznummer (falls vorhanden), Handynummer und Mailadresse an. Am Samstag 17./ Sonntag 18. September 2016 (ganztägig) mit Grillieren und gemütlichem Beisammensein.

Mixed-Turnier

Der Modus und die Spielzeiten werden nach Eingang der Anmeldungen bekannt gegeben.

Die Teilnahme ist gebührenfrei.

Es dürfen sich auch Einzelpersonen, welche keinen Partner finden, bei mir melden. Ich versuche dann bei der Vermittlung eines Doppelpartners zu helfen.

Anmeldung bis zum 4. September 2016
Telefonisch/per SMS an Claudia Steck 078 748 46 38, oder an steck.cl@gmail.com, oder auf der Liste im Clubhaus eintragen.

Internes Ranking Herren

Lizenz Nr	Name	Klass	Klass. Wert	AK	ST
145.04.484.0	Baumeister Zeno	R5 (3818)	5.126	12&U	A
630.60.242.0	Marcin Markus	R5 (4024)	5.036	55+	S
671.97.268.0	Müller Nick	R6 (7065)	4.080	A	A
415.81.379.0	Grundbacher Simon	R6 (7304)	4.025	35+	A
100.51.105.0	Aebersold Fernand	R6 (8429)	3.758	65+	A
896.79.331.0	Tschan Jonas	R6 (8724)	3.695	35+	A
236.64.365.0	Bürge Markus	R7 (12598)	2.955	50+	A
428.45.417.0	Hachen Heinz	R7 (13875)	2.740	70+	A
422.90.477.0	Gurtner Reto	R7 (13940)	2.730	A	A
145.64.133.0	Baumeister Thomas	R7 (14409)	2.644	50+	A
623.60.419.0	Lux Olav	R7 (16466)	2.327	55+	A
964.90.271.0	Worni Matthias	R7 (16860)	2.273	A	A
450.83.163.0	Hediger Jérôme	R7 (17311)	2.206	A	A
639.48.183.0	May Bernhard	R7 (17558)	2.173	65+	A
356.56.250.0	Franz Beat	R8 (23378)	1.465	60+	A
752.76.180.0	Rode Mirko	R8 (24654)	1.342	35+	A
286.89.340.1	Dietz Florian	R8 (27251)	1.120	A	A
422.57.358.0	Gurtner Hans	R8 (27317)	1.115	55+	A
648.46.176.0	Meyer Urs	R8 (29212)	0.944	70+	A
665.51.431.0	Moser Peter	R8 (29865)	0.894	65+	A
621.66.493.0	Lüthi Peter	R8 (30402)	0.857	50+	S
924.67.475.0	Vuille Roger	R8 (30764)	0.831	45+	A
240.61.303.0	Burkhalter Christian	R9 (31537)	0.783	55+	A
590.66.271.0	Leibundgut Daniel	R9 (31809)	0.762	50+	A
671.93.253.0	Müller Sascha	R9 (31948)	0.750	A	S
816.96.140.0	Schindler Yaron	R9 (31948)	0.750	A	S
150.97.255.0	Bechtold Jérôme	R9 (31948)	0.750	A	S
864.97.387.0	Störi Laurin	R9 (31948)	0.750	A	S
672.99.417.0	Münch David	R9 (31948)	0.750	18&U	A
184.76.116.0	Boixet Marc	R9 (31948)	0.750	35+	S
480.93.238.1	Hohberg Leonard	R9 (31948)	0.750	A	A

Stand: 4. April 2016

Internes Ranking Damen

Lizenz Nr	Name	Klass	Klass. Wert	AK	ST
486.76.840.0	Hübschi Dominique	R4 (1054)	5.555	40+	A
422.58.550.0	Gurtner Regine	R5 (1538)	4.878	55+	A
422.93.648.0	Gurtner Romy	R6 (2217)	4.273	A	A
815.85.603.0	Schieppati Alexandra	R7 (5362)	2.469	30+	A
149.58.774.0	Bayard Marion	R7 (5477)	2.425	55+	A
286.94.608.0	Diener Milena	R7 (6475)	2.078	A	A
665.79.837.0	Moser Marcia	R7 (7422)	1.795	30+	A
957.86.831.0	Winkler Iona	R7 (7526)	1.756	30+	S
810.68.667.0	Scheidegger Michelle	R7 (7631)	1.722	45+	S
931.50.708.0	Walpen Ruth	R8 (8153)	1.556	65+	S
327.56.690.0	Faigaux Barbara	R8 (8229)	1.531	60+	A
741.54.541.0	Richard Inge	R8 (10015)	1.074	60+	A
810.54.605.0	Scheidegger Marianne	R8 (10903)	0.861	60+	A
480.55.869.0	Hohberg Daniela	R9 (11389)	0.750	60+	S
100.53.576.0	Aebersold Monika	R9 (18601)	0.694	60+	A
356.57.652.0	Franz Margareta	R9 (18607)	0.692	55+	A



«
Kommunikation;
Ihr Schlüssel
zum Erfolg
»

sequenzart.
Büro für Werbegestaltung

Telefon +41 79 352 86 34



Fit & Fun



Tennis, Badminton, Squash - Im Sportcenter Thalmatt gehen Sie bestimmt als Sieger vom Platz! Wir bieten ein vielfältiges Sportangebot. Und wenn Sie künftig noch stärker aufspielen wollen, stehen Ihnen erstklassige Instruktoeren zur Seite. Weitere Wohlfühlangebote: Gymnastik, Fitness und Massage.

Nicht nur sportlich, sondern auch kulinarisch spielen wir vorne mit. Geniessen Sie chinesische oder sonstige Köstlichkeiten im gemütlichen Restaurant. Gerne organisieren wir auch Privat- oder Firmenanlässe.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch - Ihr Thalmatt-Team

Thalmatt Sportcenter Mettlenwaldweg 19 3037 Herrenschwanden
Telefon 031 307 33 33 www.thalmattsport.ch

PARTY

Wo Feste gefeiert werden ist das Berner Felsenau Bier nicht weit: Bärner Müntschi, Felsenau Lager, Bärner Junker, Bärni, Amber, Bärner Weizenbier oder Crikey Premium Lager – Berner Biervielfalt in Top Qualität. Überzeuge Dich selber! Mehr Infos findest Du auf felsenau.ch, facebook.com/felsenau oder facebook.com/baernermuentschi. Felsenau Biere – Bierisch gut!



Brauerei Felsenau AG, Strandweg 34, 3004 Bern
Telefon 031 301 22 08, felsenau@felsenau.ch, www.felsenau.ch

Mitglied werden im Tennisclub Bremgarten

Der TCB sucht neue Mitglieder und bietet verschiedene Angebote den Club und seine Mitglieder kennen zu lernen.

Abend der offene Türe

Einen Abend lang im Tennisclub schnuppern.
Freitags, 8., 15. und 22. Mai 2015 von 18:00 bis 20:00.
Bei schlechtem Wetter findet der Anlass nicht statt.

Mitglieder werben Neu-Mitglieder

und erhalten eine Prämie von CHF 100.– in Form eines Einkaufsgutscheins von Vaucher Sport. (bei Abschluss einer Aktiv-Mitgliedschaft)

Mitglieder des TC Goldstern

Angebot für die Fussballspieler des TC Goldstern. Schnuppermitgliedschaft für die Saison 2015. CHF 100.– (Aktive) oder CHF 50.– (Jugendliche).

Alle Aktionen sind nur für die Saison 2016 gültig.

Roger
Malerei
Guille
GmbH

Uettligenstrasse 13
3042 Ortschaben

www.mavu.ch
031 829 10 60



Ich interessiere mich für eine Mitgliedschaft im TCB

Vorname _____ Name _____

Jahrgang _____ Meine Spielstärke _____

Tel-Nr. _____

E-Mail _____

Meine Tochter/ mein Sohn ist Mitglied im TCB (Name)

Ich bin Mitglied im... _____

Weitere Mitteilungen _____

Ich bin durch folgende Person auf den Club aufmerksam geworden:

Vorname/ Name _____

Per e-mail oder per Post an Inge Richard, ingerichard@hispeed.ch,
Tennisclub Bremgarten, Kunoweg 21, 3047 Bremgarten

Weitere Informationen zum Club und einer Mitgliedschaft:

www.tennisclubbremgarten.ch

ROLF
GERBER AG
BERN

Elektro-, Telefon- und EDV-Installationen
Verkauf und Reparatur von Haushaltgeräten

Berchtoldstrasse 37
CH - 3012 Bern

<http://www.rolfgerber.ch>
E-Mail info@rolfgerber.ch

Telefon 031 307 76 76
Telefax 031 302 74 62



Mutationen

Austritte:

Name

Bellwald Rolf

Boixet Marc

Burri Bruno

Gabler Silvia

Haenssler Florian

Henauer Andri

Henauer Mika

Kohler Martin

Moser Elisabeth

Schmidhauser Corinne

Schnidrig Louise

Spozio Jeannine

Strasser Anja

Streit Barbara

Aktiv –zu Passivmitgliedschaft:

Peter Lüthi

Elvira Hofstetter-Moser

Yolanda Schenk



Dysli Bern



K. Dysli AG
Reisen und Transporte
Looslistrasse 25
3027 Bern

Tel. 031 / 991 55 44
Fax. 031 / 992 50 10
reisen@dysli-bern.ch
www.dysli-bern.ch

**Vom 13-Plätzer Minibus bis zum
70-Plätzer Doppeldecker-Komfortcar**

Wir empfehlen uns für:

- In- und Auslandsfahrten
- Rundreisen
- Gruppenreisen
- Club- und Vereinsreisen
- Jubiläums- u. Hochzeitsfahrten
- Konzert- u. Eventfahrten
- Liftcars für Gehbehinderte
- Oldtimer-Carfahrten

- sowie Möbel- und Warentransporte



Hair Fashion
figaro

Damen Herren Nailedesign

Hairextension
Haarverlängerung/verdichtung
Bubenbergplatz 8, 3011 Bern
Tel. 031 311 29 33
www.figaro-bern.ch
N. Di Bella & D. Boccardo

VINOTHEK
LÄNDLI
WEINE & GRAPPE

**Grosse Auswahl zu fairen Preisen
in Ihrer Nähe**

Ländli Weine GmbH Seftastrasse 37 3047 Bremgarten
Tel. 031 301 25 68 Fax 031 301 81 18
info@laendliweine-bern.ch www.laendliweine-bern.ch

K S

KONRAD STUDER

Eidg. dipl. Installateur

**Sanitär- und Heizungs-
Installationen
Umbauten und Neubauten
Reparaturen
Verkauf und Service**



Konrad Studer GmbH
Nachfolger Markus Koch
Chutzenstrasse 1
3047 Bremgarten
Telefon 031 302 44 17
Telefax 031 302 44 70
Natel 079 651 95 40
www.sanitaerstuder.ch

Captainliste *Interclub* 2015

Damen Aktiv	Alexandra Schieppati Büschiackerstrasse 1 3098 Schliern b. Köniz alex_schieppati@blueemail.ch	M: 079 255 05 08
Damen 40+	Regine Gurtner Kunoweg 21 3047 Bremgarten regine.gurtner@postmail.ch	M: 079 294 72 49
Herren Aktiv	Matthias Worni Ginsterweg 16 3006 Bern maettuw@students.unibe.ch	M: 079 883 44 41
Herren 45+	Markus Marcin Le Corbusier-Platz 10 3027 Bern markus.marcin@phbern.ch	M: 078 713 93 51
Herren 55+	Beat Franz Chrottegässli 18 3065 Bolligen beatfranz@bluewin.ch	M: 079 321 98 55
IC-Verantwortlicher	Heinz Hachen Postgasse 6 3052 Zollikofen htennis@bluewin.ch	M: 079 351 13 13



Vorstand

Präsident (2006)	Hans Gurtner, Kunoweg 21 3047 Bremgarten hans.gurtner@post.ch	P: 031 302 33 02 G: 058 341 21 68 M: 079 203 03 61
Anlage (2015)	Urs Streit, Oeschenweg 5 3047 Bremgarten u.streit@a-i-p.ch	M: 079 300 26 25 P: 031 301 72 62
Spielbetrieb	vakant a.i. Präsident	
Jugendwesen (2014)	Dominique Hübschi Freudenreichstrasse 52 (2014) 3047 Bremgarten dominique.huebschi@gmx.ch	M: 079 469 60 38
Vizepräsident und Vereinsaktivitäten (1997)	Beat Franz, Chrottegässli 18 3065 Bolligen beatfranz@bluewin.ch	M: 079 321 98 55
Kommunikation und Werbung (2016)	Peter Rogl, Ländlistrasse 107 3047 Bremgarten peter@rogl.ch	M: 079 330 24 18
Finanzen (2007)	Anne-Marie Pfiffner Schützenstr. 17 3052 Zollikofen am.pfiffner@gmx.ch	P: 031 911 01 69 M: 076 479 01 69
Sekretariat (2015)	Inge Richard Aarehalde 4 3047 Bremgarten ingerichard@hispeed.ch	P: 031 301 12 13 M: 078 803 19 68
Weitere Adressen		
Platzwart	Fredi Bosshard	M: 079 575 82 84
Postadresse	Tennisclub Bremgarten Hans Gurtner 3047 Bremgarten Clubhaus Kalchackerstrasse 26 3047 Bremgarten	



Beat Klossner, Generalagent

**Für Sie, meine Kundinnen
und Kunden, da zu sein – dies
ist meine erste Verpflichtung.**

*Die Mobil***iar**

Versicherungen & Vorsorge

Generalagentur Bern-Ost, Beat Klossner
Bernstrasse 34, 3072 Ostermündigen 1
Telefon 031 938 38 38, Fax 031 931 56 66
bernost@mobi.ch, www.mobibernost.ch