

# TENNISLIVE

Deine News aus Vereinen und Verband



August 2021

Offizielles Verbandsorgan des TV Schleswig-Holstein e.V.

Tennis LIVE, 29. Jahrgang, Ausgabe 7



## Infos über Generali Starter



## Georg Eduard Israelan spielt in der National- mannschaft



## Wolfgang Schildknecht

## Wie gesund ist Tennis?



## Obersturmbannführer Dr. Hans Rinne war Tennis-Bezirksführer

Phillippa Förber

## Turnierserie Nord Aktive 2021

# Masters: 3. und 4. September



In der gemeinsamen Turnierserie Nord Aktive 2021 der Verbände Schleswig-Holstein und Hamburg teilt man sich die Quali-Spitzenplätze für das Masters. Die Hamburgerin **Anastasia Pribylova** führt die Liste bei den Damen an, der Schleswig-Holsteiner **Niklas Gutttau** steht bei den Herren auf Platz 1.

Die Turnierserie ist bis auf das Masters ausgetragen. In sieben Turnieren traten Damen und Herren aus Norddeutschland an, um sich für das am 3. und 4. September in Kaltenkirchen (TC an der Schirnau) stattfindende Masters zu qualifizieren. Abgesagt wurde das achte Turnier: die 5. Global Condor des SC Condor, HH.

Jeweils 13 Damen und Herren haben sich für das Masters qualifiziert. Angeführt werden die Listen von Niklas Gutttau (53. dtsh. Rangliste, Suchsdorfer SV, Einleitungsfoto), Noel Larwig (141., Suchsdorfer SV) und Leonard von Hindte (41., Club an der Alster) sowie **Anastasia Pribylova** (40., SC Condor, Foto), Anna-Marie Weißheim (102., Großflottbeker THGC) und Tiziana-Marie Schomburg (108., DTV Hannover). Es werden auch noch Wildcards vergeben.

Turnierserie\_Nord\_Qualifizierte\_Masters\_Damen.xlsx  
Turnierserie\_Nord\_Qualifizierte\_Masters\_Herren.xlsx  
Ausschreibung\_Masters\_Turnierserie\_Nord\_Sommer\_2021.pdf

## LSV-Kampagne

### Comeback der Gemeinschaft

Nach vielen Monaten im Lockdown ist die Freude groß, dass der Vereinssport in Deutschland nun endlich wieder hochgefahren werden kann und hoffentlich bald wieder ohne Einschränkungen möglich sein wird. In dieser Phase hat der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) als Dachverband aller Sportverbände und -vereine gezielt die Marketing-Kampagne „Comeback“ gestartet. Der Landessportverband (LSV) hat sich dieser Kampagne nun angeschlossen und eigene Bildmotive in einem einheitlichen, modernen und maritimen Layout entwickelt. Über zahlreiche Wege baut die Kampagne darauf, dass auch möglichst viele Vereine und Verbände die fertig und zur freien Nutzung gestalteten Motive über ihre Kanäle, wie zum Beispiel auf der eigenen Homepage und über Social Media, veröffentlichen oder sich die Motive ganz klassisch als Plakate ausdrucken. Alle Mitgliedsvereine und -verbände des LSV sind eingeladen, sich der Kampagne anzuschließen. Dafür bietet der LSV einen eigenen **Toolbox** an, in dem sämtliche Bildmotive hinterlegt sind



## Hansepokal gewonnen



Elias Barth (Suchsdorfer SV) gewinnt den Hansepokal 2021 in Rostock. Mit einer souveränen Leistung in der Altersklasse U 14 zog der Suchsdorfer in das Finale ein und gab im gesamten Verlauf des Turniers nur fünf Spiele ab. Herzlichen Glückwunsch Elias.

## Tennis ist für alle da

Tennis ist ein Sport für alle 🎾 und somit ist auch das Thema Inklusion in Tennisvereinen von wachsender Bedeutung.

Uns würde daher interessieren:

? Habt ihr schon mal einen inklusiven Aktionstag veranstaltet?  
Zahlreiche Tipps zur Gestaltung eines solchen Tages haben wir hier für euch zusammengefasst:  
<https://www.dtb-tennis.de/.../In-zehn-Schritten-zum...>

## Benefizturnier des TC Prisdorf

# Einsatz für den TC Bad Neuenahr



Ein erfolgreiches vereinsinternes Benefiz-Turnier hat der TC Prisdorf durchgeführt. 😊  
Alle waren froh, endlich mal wieder gemeinsam Tennis zu spielen und dabei noch etwas Gutes tun zu können - wir freuen uns sehr, dass insgesamt 1620 Euro für den HTC Bad Neuenahr, der von der Flutkatastrophe hart getroffen wurde, zusammen kamen, so ein Vertreter des TC Prisdorf. An alle, die dabei waren: schön, dass ihr da wart und vielen Dank für eure Spenden 😊

[@htcbadneuenahr](https://www.instagram.com/htcbadneuenahr)



## Deutsche Meisterschaften U11

# Victoria erreicht das Viertelfinale



### Victoria Brand mit den Turnier-Betreuern: Oke Staats (l.) und Lasse Raben

Bei den deutschen Meisterschaften (U11) in Essen erreichte Victoria Brand (Suchsdorfer Sportverein) das Viertelfinale. Dort traf die an drei gesetzte Victoria auf Maja Schweika (Blau Weiß Halle). Im ersten Satz spielten die Mädchen auf einer Höhe und machten es sehr spannend. Maja gewann in schließlich mit 7:6. Im zweiten Satz hieß es dann deutlich 6:0 für die an fünf gesetzte Maja. Mit dabei aus SH bei den Meisterschaften auch Maximilian Kästner (TSV Plön), Frederik Stenmann (Lübecker Sportverein Gut Heil) und Frida Stormer (Turn- und Sportverein Lübeck). Hier

Ergebnisse [Essen Tableau U11 weiblich Einzel Hauptfeld.pdf](#) [Essen Tableau U11 männlich Einzel Hauptfeld.pdf](#)

## Impfstation beim TSV Glinde

In Zusammenarbeit mit dem Landessportverband Schleswig-Holstein hat der TSV Glinde als erster Sportverein in SH eine mobile Impfstation auf seiner Anlage gestartet. Darüber berichteten mehrere Medien. Hier der Bericht aus dem Hamburger Abendblatt. Ihr [Hamburger Abendblatt\\_ePaper\\_-\\_Leseportal.pdf](#)

## Minicup Wintersaison

Der Süden lädt ein



[Ausschreibung Mini-Cup und Midcourt Serie Süd Glinde 2021-2022.pdf](#)

Der erste Minicup aus dem Süden in der Wintersaison. Und: Am 18. und 19. September findet der TVSH-Talentcup in Raisdorf/Klausdorf statt.

# Sommer Senioren Tour Nord

**26.08.-29.08.2021**

**SST- Das Masters!**

**S2**

SV Blankenese e.V.  
Eichengrund 25  
22587 Hamburg  
HH

[Turnierwebseite](#)



## Das war und bleibt die Idee

Seniorentennis in Hamburg und Schleswig-Holstein, das war in der Vergangenheit wahrlich kein Aushängeschild, zumindest wenn es um die Turnierszene ging. Während andere Landesverbände – auch kleinere – mit einer Vielzahl von hochkategorisierten Turnieren aufwarten konnten, begann in den beiden Nordverbänden die Kategorie bei S-3. Dadurch hatten die Turnierspieler aus Hamburg und Schleswig-Holstein einen erheblichen Nachteil: Der Weg in die oberen Bereiche der deutschen Rangliste war deutlich mühsamer, als zum Beispiel bei den Kollegen in Nordrhein-Westfalen. Wenn man daran etwas ändern wollte, musste man eine Vielzahl von Reisekilometern hinter sich legen.

Inzwischen hat sich das Blatt jedoch ein wenig gewendet. Nachdem es im Corona-Jahr 2020 mit den HSC Open in Harburg und den Midlife-Classics in Uetersen bereits zwei Turniere der Kategorie S-2 gab, kommen im Sommer 2021 mit den Stadtpark Open und den Travemünde Open zwei weitere Turniere dieser Kategorie hinzu. Was liegt also näher, als unter der Schirmherrschaft der beiden Landesverbände aus diesen genannten Turnieren, den zwei weiteren traditionsreichen Turnieren in Siek und Alstertal sowie den gemeinsamen Landesmeisterschaften und dem jüngsten Mitglied der Turnierfamilie, dem Senioren-Cup in Kaltenkirchen eine eigene Turnierserie zu gestalten, die mit einem abschließenden Masters (ebenfalls Kategorie S-2) bei der SV Blankenese endet.

„Tradition vereint mit Qualität“ soll das Motto für Norddeutschland lauten. Tradition konnten wir schon immer bieten, ein Großteil der Turniere lockt schon seit über 20 Jahren die Turnierspieler auf die Anlagen. Nun kommt auch noch die Qualität hinzu und mit der neu geschaffenen Serie „Senioren Sommer Tour Nord“ soll diese noch weiter gesteigert werden!

<http://sommer-senioren-tour-nord.de/>

LTC Elmshorn gewinnt norddeutsche Meisterschaft

## Jetzt wird auf Kaltenweide der deutsche Mannschaftsmeister ermittelt



**Die Herren 70 des LTCE (Meister der Regionalliga Nord) v.l.n.r. Frans Nörby, Kasper Rud, Michael Holz, Ernst Müller, Rudi Rehders, Ulli Rubehn, Jörn Harder, es fehlt Hans-Werner Bandelmann (Bild: U. Rubehn)**

Im Ergebnis hat der LTCE die „Norddeutsche Meisterschaft“ souverän gewonnen und steht damit in der Deutschen Endrunde der Herren-70-Vereinsmeisterschaft. Hierbei treffen sich die vier deutschen Regionalligameister (Nord-Ost, West, Süd-West und Süd-Ost), um an zwei Tagen den Titel des Deutschen Mannschaftsmeisters auszuspielen. Turnusgemäß ist 2021 der Nordmeister mit der Austragung betraut. Daher treten am Samstag, 11. September, ab 10 Uhr auf der Clubanlage des LTCE an der Kaltenweide die vier Mannschaften zu den beiden Halbfinals an. Die Sieger bestreiten am Sonntag das Endspiel, die Verlierer das Spiel um Platz 3. Für den LTCE ist die Teilnahme und Austragung zugleich ein sportliches Highlight in seinem Jubiläumsjahr, für das sich der Club viele Zuschauer auf der Anlage wünscht. Wer in Elmshorn zu Gast sein wird, steht erst Ende August fest.

Das ist

## Wolfgang Schildknecht



Nach rund 500 Turnieren ist Schluss. Dies hat Wolfgang Schildknecht verkündet. Ohne Zweifel gehört er in der schleswig-holsteinischen Tennis-Turnierszene zu den „bekanntesten Gesichtern“. Denn wer Hunderte Turniere leitet oder mit organisiert, der ist bekannt wie ein bunter Hund.

Der 72-Jährige will sich nach 33jähriger Tätigkeit im Tennissport nun mehr den drei Enkelkindern und insgesamt der Familie widmen.

Angefangen hat alles 1987 mit dem Eintritt in den Ellerauer Tennisclub. Sein Sohn Jan wechselte vom Fußball zum Tennis. Der Papa, Versicherungskaufmann, wechselte mit. Zunächst als Zuschauer und dann als aktiver Tennisspieler.

Bereits im ersten Jahr seiner Mitgliedschaft erkannten die Ellerauer das ehrenamtliche Talent und schlugen ihn als Kreisjugendwart vor. Diesen Job machte er acht Jahre. Dann folgte das Ehrenamt des Bezirksjugendwartes. Von 2009 bis 2012 war Wolfgang Schildknecht Bezirksvorsitzender (West). Und als Turnierkoordinator für SH kennen ihn auch viele Sportler\*innen. Für seine Verdienste um den Tennissport bekam der gebürtige Hamburger 2019 die Goldene Ehrennadel des Verbandes verliehen.

Tennis hatte in seinem Leben oft Vorrang. Selbst als er 70 wurde, leitete Wolfgang Schildknecht in Kaltenkirchen ein Turnier. Und so leicht und locker, wie er Turniere offensichtlich managte, war dieser Alltag nicht immer. So erinnert Wolfgang Schildknecht sich daran, wie er als Nicht-Schiedsrichter einmal ein Finale von Julia Görges gegen Natalie Fehse schiedsen musste. Er hatte großen Bammel eine Fehlentscheidung zu treffen. Und das ist im dann auch von der Verliererin vorgeworfen worden.

Als Wolfgang Schildknecht von mehr als 25 Jahren das erste Turnier leitete, gab es weder Computerprogramme noch viel Personal in der Turnierleitung. Dies hat sich aber geändert, in beiden Fällen. Mit Tennis, so sagt er, verbindet Wolfgang Schildknecht viele gute Erinnerungen. Und wenn mal in Zukunft irgendwo Not am Mann ist, hilft er auch gerne auch.

## On Tour

# ITF-Future mit SHlern



**Auf Turnierreise: Trainer Maik Schürbesmann mit Niklas Guttau, Noel Larwig, Bastien Presuhn und Lewie Lane.**

Nach der Punktspielpause sind sie wieder auf Tour, die jungen Herren Noel, Niklas, Bastien und Lewie. Gemeinsam mit Trainer Maik ging es nach Oldenzaal in den Niederlanden. Beim 15.000-Dollar-ITF-Future starteten sie vergangene Woche. In dieser Woche trennen sich ihre Wege, gespielt wird auf der ITF-Tour in Huy/Belgien und auch in Trier.

Tourkalender und Ergebnisse hier:



<https://www.itftennis.com/en/tournament-calendar/mens-world-tennis-tour-calendar/?startdate=2021-08>

## Meldungen

### Nordliga-Meister

Mit einem 7:2-Sieg gegen den bisherigen Tabellenführer TG Bergstedt-Wensenbalken sicherten sich die Schenefelder Herren 65 den Titelgewinn als Nordliga-Meister und das Heimrecht im Aufstiegsspiel zu Deutschlands höchster Liga.

### Tag des Sports

In diesem Jahr findet der Tag des Sports im ganzen Land statt. Infos [Tag des Sports Info Flyer Tds21 Druck digital.pdf](#)



Infos auf der LSV-Website:  
<https://www.lsv-sh.de/der-landessportverband/veranstaltungen/tag-des-sports/>

## In der Nationalmannschaft

# Georg Eduard



### **Georg Eduard Israelan (3. v. l.) aus Lübeck tritt für Deutschland an.**

Er ist die Nummer eins in Deutschland auf der Rangliste U16: Georg Eduard Israelan. Und da gehört der Lübecker natürlich in die Nationalmannschaft und spielt unter anderem beim Junior Davis Cup mit. Bei der Quali in Mannheim hat sich die Mannschaft unter anderem gegen Österreich für die Teilnahme an der Europameisterschaft qualifiziert. Dabei erkämpften sie sich in Frankreich den dritten Platz und errangen die Bronzemedaille. Mit Bronze stand dann auch die Teilnahme an der Weltmeisterschaft fest.

Der Junior Davis Cup ist die Mannschaftsweltmeisterschaft der Junioren U16. In diesem Jahr wird der Wettbewerb vom 28. September bis 3. Oktober in Antalya ausgetragen. Titelverteidiger aus dem Jahr 2019 ist Japan, das deutsche Team stand zuletzt 2015 im Endspiel.

Alle Ergebnisse und mehr Infos unter diesem Link

<https://www.tenniseurope.org/page/16418/European-Summer-Cups>

## Fotoausstellung 125 Jahre LTCE

Der Lawn-Tennis-Club Elmshorn e. V. von 1896 (LTCE) ist in diesem Jahr 125 Jahre alt geworden. Aus diesem Anlass gibt es eine Fotoausstellung mit historischen und aktuelleren Aufnahmen aus vielen Tennis-Jahrzehnten beim LTCE zusammengestellt, die der Club ab dem 26. August 2021 präsentieren wird. Dankenswerterweise hat die Sparkasse Elmshorn als langjähriger Kooperationspartner es ermöglicht, die Ausstellung in ihren Räumen einem breiten Publikum zu zeigen.



## Talentino: Das Erklärvideo

kinder.tennis hat ein Kindertennis-Erklärvideo erstellt. Erfahren Sie in grafisch ansprechender und kindgerechter Form, was hinter dem Konzept steckt und welche vielfältigen Möglichkeiten sich ergeben, wenn der Verein oder die Tennisschule auf Talentinos und Ballmagier setzen.

[Erklärvideo](#)

## Mehr Infos zum Junior Davis Cup



Der Junior Davis Cup ist die Mannschaftsweltmeisterschaft der Junioren U16. In diesem Jahr wird der Wettbewerb vom 28. September bis 3. Oktober in Antalya ausgetragen. Titelverteidiger aus dem Jahr 2019 ist Japan, das deutsche Team stand zuletzt 2015 im Endspiel.

Der Junior Davis Cup ist die Tennis-Mannschafts-Weltmeisterschaft der Junioren unter 16 und wird seit 1985 von der ITF durchgeführt. Bis zum Jahr 2001 wird diese Meisterschaft als "World Youth Cup" ausgetragen, seit 2002 ist die International Tennis Federation (ITF) eine Partnerschaft mit der französischen Bank BNP Paribas, dem Titelsponsor des Davis Cups, eingegangen. So wurde aus dem World Youth Cup der "Junior Davis Cup by BNP Paribas".

Deutschland ist in der 28-jährigen Geschichte dieser Mannschaftsweltmeisterschaft bereits drei Mal Gastgeber gewesen, 1987 in Freiburg 1995 und 2003 in Essen. Die Liste der teilnehmenden Spieler liest sich wie das "Who is Who" des Tennissports. In der Vergangenheit haben bereits unter anderem Jim Courier (1986), Michael Chang (1986),

Goran Ivanisevic (1986), Yevgeny Kafelnikov (1990), Marat Safin (1995), Lleyton Hewitt (1996 und 1997), Roger Federer (1996) und Rafael Nadal (2002) an diesem Mannschaftswettbewerb teilgenommen. Diese Namen standen und stehen heute für einen erstklassigen Tennissport und zeigen, dass an diesem Wettbewerb die besten Jugendlichen der Welt teilnehmen.

Rekordtitelträger bei den Junioren ist Australien mit sechs Siegen (1985, 1986, 1987, 2000, 2007, 2009), gefolgt von Spanien mit fünf Siegen (1991, 1998, 2002, 2004, 2013) und Frankreich mit vier Siegen (1992, 1993, 1996, 2005). Deutschland schaffte es insgesamt drei Mal, den Junior Davis Cup zu gewinnen, zuletzt im Jahr 2003 mit den Spielern Mischa Zverev, Matthias Bachinger und Aljoscha Thron. Die anderen Erfolge waren 1995 mit Thomas Messmer, Daniel Elsner und Tomas Zivnicek und 1989 mit der DTB-Auswahl Gregor Paul, Scott Gessner und David Prinosil.

Laut Spielmodus der Tennis-Mannschafts-Weltmeisterschaft werden zwei Einzel und ein Doppel ausgetragen. Bei den Junioren spielen jeweils 16 Mannschaften um den WM-Titel, wobei sich das Gastgeberland automatisch für die Endrunde qualifiziert. Die übrigen 15 Teilnehmer werden weltweit in Qualifikationsrunden ermittelt. Zudem werden bei der Mannschaftsweltmeisterschaft alle Plätze ausgeschrieben.

[Hier finden Sie die gesamte Siegerliste des Junior Davis Cup](#)

## Alexander Zverev

# Olympiasieger zieht mit Becker gleich



Cincinnati (SID) Mit seinem fünften Titel bei einem Masters-Turnier hat Olympiasieger **Alexander Zverev** mit dem deutschen Rekordhalter Boris Becker gleichgezogen. Nach dem Final-Triumph beim Turnier in Cincinnati am Sonntag über den Russen Andrej Rublew steht der 24-Jährige zudem als Neunter unter den Top 10 der Tennisspieler mit den meisten Erfolgen in der höchsten Turnierkategorie unterhalb der Grand Slams. In Cincinnati, wo er nach Boris Becker 1985 als zweiter Deutscher triumphierte, beendete Zverev eine seiner ärgsten Durststrecken. (Foto:imago image/action pictures)

## Karten für Davis Cup

Seid dabei und unterstützt das deutsche Davis Cup Team um Teamchef Michael Kohlmann in Innsbruck! Der Deutsche Tennis Bund (DTB) hat sich für Fans Karten der Kategorie I im deutschen Block für die beiden Gruppenspiele gesichert und zwei exklusive Angebote erstellt. Am 27. November und 28. November ist es soweit: Das deutsche Davis Cup Team bestreitet die Gruppenspiele der Davis Cup Finals und kämpft um den Einzug in das Viertelfinale. Damit die Mannschaft von Teamchef Michael Kohlmann in Innsbruck auf den lautstarken Rückhalt von Fans aus der Heimat bauen kann, hat der DTB zwei exklusive Fanpakete geschnürt, die ab sofort über das DTB-Bestellformular buchbar sind: <https://www.dtb-tennis.de/Tennis-International/Davis-Cup-Finals/News-Features/Mit-dem-DTB-Fanblock-zu-den-Davis-Cup-Finals-in-Innsbruck>



### *Roman*

**Wimbledon, 1937.** Das legendäre Davis-Cup-Match zwischen Deutschland und den USA. Nicht nur die Sportwelt hält den Atem an, als Julius von Berg den Ball vor tausenden von Zuschauern in den blauen Himmel wirft. Aufgewachsen auf einer Burg über dem Rhein, hat er sein Tennistalent im Berlin der zwanziger und dreißiger Jahre zur Reife gebracht; ein internationaler Star, auf dem alle Blicke ruhen. Gebannt verfolgt Julie, seine Ehefrau, das Geschehen auf dem Rasen - ebenso wie die NS-Größen in der Nachbarloge, denn es steht so viel mehr auf dem Spiel als der greifbare Sieg. Selbstbestimmung oder Mitläufertum? Ruhm oder Schande? Unten, auf dem Centre Court, trifft Julius eine folgenschwere Entscheidung ...

***Julius oder die Schönheit des Spiels* erzählt davon, was Menschen ausmacht, und erinnert – bei allem Eintauchen in eine andere Zeit – leise daran, dass Begriffe wie Anstand und Haltung zeitlos sind.**

## Coole Aktion – Mitmachen

# Generali Tennis Starter Partner-Club: Saisonstart mit Angelique Kerber



© Generali

Alle Generali Tennis Starter Partner-Clubs möchten wir auf eine ziemlich coole Aktion aufmerksam machen. Alle teilnehmenden Clubs haben die Chance und Möglichkeit, einen Saison-Start-Event in 2022 mit Angie Kerber zu gewinnen.

Wie das geht? Werbe als Generali Tennis Starter Partner-Club einfach in deiner Region für deinen Verein und die Aktion und teile dabei deinen individuellen Club-Code mit all deinen Bekannten und Tennisinteressierten. Alle Tennisinteressierten, die sich im Aktionszeitraum mit dem individuellen Club-Code bei der Spielerregistrierung anmelden, werden als ein Punkt für den Verein gewertet. Ziel ist es, möglichst viele neue Tennis Starter zu gewinnen und als einer der drei Partner-Clubs mit den meisten Codeeinlösungen zu den Gewinnern zu zählen und damit

offiziell einer der Generali Tennis Starter Hero-Clubs 2021 zu werden. Als Hero-Club darf man sich auf ein exklusives Event mit der deutschen Nummer 1 und dreifachen Grand Slam Gewinnerin Angie Kerber 2022 freuen.

Die Teilnahme an der Aktion ist bis zum 31. Oktober 2021 möglich. Also genügend Zeit um viele Tennis Starter für den eigenen Club zu gewinnen. Weitere Informationen und die Teilnahmebedingungen sind auf [starter.tennis.de](http://starter.tennis.de) zu finden.

Dein Verein ist bereits Generali Tennis Starter Partner-Club?

Alle Partner-Clubs haben den individuellen Club-Code zur Teilnahme an der Aktion bereits per E-Mail erhalten. Erfrage deinen Club-Code bei den Zuständigen deines Vereins und unterstütze deinen Verein bei der Gewinnung vieler Tennis Starter für deinen Club - die Mühe wird sich nicht nur für deine Vereinsmitgliedschaften lohnen, sondern auch die Chance auf den Gewinn des Saison-Start-Events mit Angie stark erhöhen. Du hast noch keinen individuellen Club-Code erhalten? Dann melde dich bitte über das [Kontaktformular](#).

Dein Verein ist noch kein Generali Tennis Starter Partner-Club?

Gar kein Problem! Melde deinen Verein schnell und kostenlos hier an und profitiere von allen Vorteilen des Projektes!

## Ehrenamt ist Ehrensache

# Sozialministerium unterstützt Vereine



Das Sozialministerium Schleswig-Holstein unterstützt Vereine und Initiativen, die mit den Folgen des Pandemiegeschehens konfrontiert waren bzw. sind, bei der Aktivierung ihrer Mitglieder oder Suche nach neuen Engagierten. Bis zum 31. Oktober 2021 können Vereine und Initiativen mit einer Fördersumme von bis zu 2.000 Euro bei aktivierenden Maßnahmen wie zum Beispiel Vernetzungstreffen, Vereins-Aktivitäten zum Neustart, Plakate, Flyer und vieles mehr gefördert werden.

„Gerade die Pandemie hat uns noch einmal verdeutlicht wie wichtig bürgerschaftliches Engagement für den gesellschaftlichen Zusammenhalt ist“, betont Minister Heiner Garg. „Mit dieser Aktion sollen Vereine und Initiativen unterstützt werden, damit sie ehemals Engagierte wieder willkommen heißen und neue Engagierte gewinnen können.“

Pandemiebedingt war es vielen Vereinen und Initiativen nicht möglich, ihre Arbeit wie gewohnt fortzuführen. Mittlerweile konnten viele Schutzmaßnahmen aufgehoben werden. Zivilgesellschaftliche

Organisationen kehren zu ihrem „Normalbetrieb“ zurück und das bürgerschaftliche Engagement kann häufig wieder im vollen Umfang durchstarten.

Laut einer aktuellen Erhebung befinden sich derweil mehr als zwei Drittel aller befragten Organisationen in der Vorbereitung, um ihr Engagement in gewohnten Strukturen ausüben zu können (Engagement-Barometer zur Corona-Pandemie | ZiviZ).

Zielgruppe dieses Förderprogrammes sind Vereine und Initiativen aus Schleswig-Holstein, die von den Folgen der pandemiebedingten Einschränkungen betroffen sind und die ihre Aktivitäten wiederaufnehmen und mit bspw. Maßnahmen der Öffentlichkeitsarbeit oder Aktionen zum „Danke-Sagen“ auf sich aufmerksam machen möchten.

Alle Informationen zu den Antragsvoraussetzungen, das Antragsformular sowie Kontaktdaten für offene Fragen finden Sie hier: [https://www.schleswig-holstein.de/DE/Fachinhalte/E/ehrenamt/BoxEhrenamt\\_Engagementstrategie\\_neu.html](https://www.schleswig-holstein.de/DE/Fachinhalte/E/ehrenamt/BoxEhrenamt_Engagementstrategie_neu.html)

## Wie gesund ist Tennis?

# Sportarten im Gesundheitscheck: Tennis



- **Prof. Dr. Olaf Lorbach**

Neun von zehn Deutschen sind sportlich unterwegs. Das wichtigste Ziel: fit und gesund bleiben. Damit das sowohl Einsteigern als auch erfahrenen Freizeitsportlern gelingt, unterziehen medizinische Experten der Schön Klinik die beliebtesten Sportarten einem Gesundheitscheck und verraten ihre Tipps für ein gesundes und effizientes [Training](#). Heute: Tennis.

### **Wie gesund ist Tennis?**

„Tennis ist nicht nur ein Sport, sondern auch eine Kunst“, soll Erich Kästner einmal gesagt haben. Was der Schriftsteller nicht erwähnte: Tennis ist auch ausgesprochen gesund. Wie gesund, analysiert Experte Prof. Dr. Olaf Lorbach von der Schön Klinik im Gesundheitscheck und gibt Tipps, wie man Verletzungen vorbeugen kann.

Das sagt der Experte: Prof. Dr. Olaf Lorbach, Schön Klinik Lorsch

#### **Fitnessfaktor**

Hoch. Der Mix aus [Schnellkraft](#) und Kraftausdauer macht Tennis zu einem hervorragenden [Ganzkörpertraining](#). Der Ballsport trainiert das [Herz-Kreislauf-System](#), die [Koordination](#) und fast die gesamte [Muskulatur](#).

#### **Krafftaktor**

Gut. Tennis beansprucht viele Muskelgruppen. Das Schlagen trainiert Schulter- und Unterarmmuskeln, Sprints und Richtungswechsel die Oberschenkel- und Wadenmuskulatur. Aber auch Bauch, [Schulter](#), Rücken und Gesäß sind gefordert, weil beim Tennis viele unterschiedliche Bewegungsmuster zum Einsatz kommen.

#### **Verletzungsrisiko**

Mittel. Riskant für akute Verletzungen beim Tennis ist das Stop-and-go und die Gefahr, auszurutschen. Die abrupten Stopps und Richtungsänderungen fordern Muskeln und Gelenke besonders. Das kann zu Zerrungen, Verrenkungen oder Verstauchungen führen, häufig kommt

es zu akuten Verletzungen am [Kniegelenk](#) oder am Sprunggelenk. Der Klassiker im Tennis: der [Bänderriss](#).

Chronische Erkrankungen durch Tennis entstehen bei Freizeitsportlern meist in der Schulter als Folge der einseitigen [Belastung](#) beim Schlagen. Wenn sich bei der Schlagbewegung das Schulterkopfgelenk gegen den Bizepsansatz schiebt, kann das akut oder durch dauerhafte Überbelastung zu einer Verletzung des Bizepssehnenankers (SLAP-Läsion) führen. Die Folge: Der Spieler hat [Schmerzen](#) beim Schlagen oder nach Überkopfbelastung. Man sollte deshalb immer darauf achten, die Innenrotatoren zu [dehnen](#), also den Bereich zwischen Schulter und Brust.

Der berühmte [Tennisarm](#) hingegen, eine Überlastung der Streckmuskelansätze der Hand, ist häufig eher eine Folge von Büroarbeit als eine [Sportverletzung](#). Er lässt sich beim Tennis oft mit der richtigen Schlagtechnik vermeiden: Bei der Vorhand und vor allem bei der Rückhand muss das Handgelenk immer gestreckt und nicht gebeugt sein.

### **Rücken- und Gelenkfreundlichkeit**

Mäßig. Problematisch für den Rücken sind vor allem die asymmetrischen Bewegungen, die den Bandscheiben und Wirbelgelenken schaden können. Für die Gelenke ist Tennis eine Belastung, zum einen für Schulter und Ellenbogen, aber auch für Knie- und Sprunggelenk. Deshalb ist [Aufwärmen](#) und Dehnen besonders wichtig. Wer seine Gelenke schonen will, sollte auf Sandplätzen spielen. Wichtig ist, für jeden Belag das passende Sohlenprofil zu wählen.

### **Herz-Kreislauf**

Sehr gut: Tennisspieler laufen viel und bringen ihr Herz-Kreislauf-System in Schwung. Das Ganzkörpertraining steigert die Herz- und Atemfrequenz und kurbelt den Kreislauf an. Das sorgt dafür, dass Organe gut durchblutet und mit ausreichend Sauerstoff versorgt werden.

### **Fazit**

Wer sich beim Tennis auspowert, tut seinem Körper rundum Gutes: Der Kreislauf kommt auf Trab; [Ausdauer](#), [Kraft](#), [Schnelligkeit](#) und Beweglichkeit werden gefördert. Auch der Kopf ist gefragt: Laufen, schlagen und dabei gleichzeitig den Gegner über den Platz hetzen, erfordert mentale Stärke sowie strategisches Denken und trainiert Reaktionsvermögen und Koordination. Ganz nebenbei hat Tennis den angenehmen Effekt, dass der Körper ordentlich [Kalorien](#) verbrennt.



Foto: DTB

## Tennis: Die Tipps vom Experten

### Welches Training eignet sich als Ergänzung zum Tennis?

Ausdauersportarten wie Laufen, Radfahren oder Schwimmen sorgen für Ausgleich und stärken die Kondition – auf jeden Fall ein Vorteil auf dem Platz. Die einseitige Belastung der Schlagarmseite sollte unbedingt durch Gymnastik ausgeglichen werden. Auch gezieltes und regelmäßiges Krafttraining wirkt unterstützend: Dabei sollte man darauf achten, nicht nur Arme und Beine zu stärken, sondern auch den Rumpf. Das reduziert das Verletzungsrisiko und stabilisiert den Stütz- und Bewegungsapparat, an den Tennis hohe Anforderungen stellt.

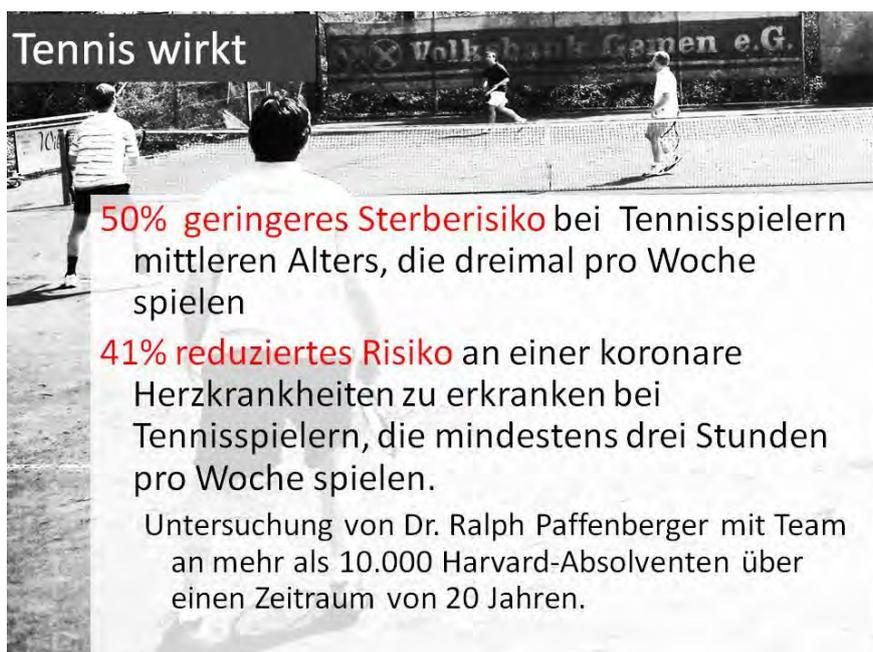
### Wie kann man sonst noch Verletzungen beim Tennis vorbeugen?

Aufwärmen ist ganz wichtig! Vor jedem Training und Spiel sollten Sie Muskeln und Gelenke für ein paar Minuten intensiv dehnen. Ein paar Runden leichtes „Traben“ um den Platz sind ein guter Einstieg, um dann mit lockerem Einspielen zu beginnen. Ansonsten ist es immer ratsam, auf die Signale des Körpers zu achten. Wer sich überschätzt, riskiert, seiner Gesundheit zu schaden und sich zu verletzen.

### Ist Tennis auch geeignet für Menschen mit Rückenschmerzen?

Rückenprobleme sind nicht prinzipiell ein Ausschlusskriterium für Tennis. Wer aber Rückenschmerzen hat, sollte einen Arzt zu Rate ziehen. Auf jeden Fall empfehle ich, begleitend die Rumpfstabilisatoren aufzubauen. Bei Rücken- oder auch Handgelenkproblemen sollte man sich beim Schlägerkauf entsprechend beraten lassen.

Weitere Infos: [www.schoen-klinik.de](http://www.schoen-klinik.de)



**Tennis wirkt**

**50% geringeres Sterberisiko** bei Tennisspielern mittleren Alters, die dreimal pro Woche spielen

**41% reduziertes Risiko** an einer koronaren Herzkrankheiten zu erkranken bei Tennisspielern, die mindestens drei Stunden pro Woche spielen.

Untersuchung von Dr. Ralph Paffenberger mit Team an mehr als 10.000 Harvard-Absolventen über einen Zeitraum von 20 Jahren.

# Generali Leistungsklassen

Die wichtigsten Infos Ein Infoblatt für den Aushang im Verein.  
Hier ausdrucken A4\_Aushang-Generali-LK.pdf

## Die wichtigsten Informationen zur neuen Generali Leistungsklasse



### Grundlegende Änderungen:

- **Wöchentliche** Aktualisierung der LK
- **Prognose** der neuen LK in **Echtzeit**
- Erweiterung des LK-Bereiches bis **LK 25**
- LK mit **Nachkommastelle**
- Reduzierung des maximalen Abstiegs
- Angemessene Wertung der **Doppel**
- **Jeder** Sieg bewirkt eine Verbesserung

### Berechnung der Verbesserung:

$$V = P / H * A$$

V = Verbesserung  
P = Punktzahl  
H = Hürde  
A = Altersklassenfaktor

### Motivationsaufschlag:

Jeder Spieler bekommt pro Woche einen Wert von 0,025 zu seiner LK hinzugerechnet. Erzielt er innerhalb eines Jahres keinen Sieg, so hat dies also einen Abstieg um 1,3 LK-Stufen zur Folge.

Der Motivationsaufschlag geht zusammen mit der erzielten Verbesserung automatisch an jedem Montag in die LK-Berechnung ein.

### Faustregeln:

1. **Punkte:** Je höher die positive LK-Differenz zum Gegner, umso höher die Punktzahl  
 **größere Verbesserung**
2. **Hürde:** Je höher die eigene LK, so geringer die Hürde (LK1 = niedrig, 25 = hoch)  
 **größere Verbesserung**
3. **Altersklasse:** Geringerer Altersklassenfaktor bei Jugend und Senioren  
 **geringere Verbesserung**



Ausführliche Infos

### mybigpoint

Generali LK-Rechner

Einzel

Eigene LK 7,5

Gegner LK 4,8

Altersklasse AK30

Punktspiel

**Berechnen**

Verbesserung 0,279

Mustermann, Max

7,5 General LK

7,5 Prognose

Alle Informationen zur Berechnung der Generali LK finden sich in mybigpoint:  
<https://spieler.tennis.de>

Der Mitgliederservice hilft bei Fragen zur Berechnung gerne weiter:  
[mybigpoint@tennis.de](mailto:mybigpoint@tennis.de)

## Neue Trainer-Präsentationsplattform:

# Die „Wall of Coaches“ vom TennisTraveller



### Die Initiatorin Susanne Köpf

Den Tennis-Coaches ein Gesicht geben – das war die Idee von Susanne Köpf, Inhaberin des TennisTravellers, dem Expertenportal für Tennishotels, Tenniscamps und Tennisreisen.

Das Ergebnis: Die „Wall of Coaches“, auf der sich die Tennis-Coaches der TennisTraveller-Hotels und Camps ganz individuell und persönlich präsentieren können. Ein Tennisurlaub ist erst dann so richtig perfekt, wenn das Tennistraining gut ist. Den größten Einfluss darauf hat neben der Lage und Qualität der Plätze eindeutig der Tennis-Coach.

Er oder sie ist es, der die Tennisurlauber fordert und fördert, wichtige Tipps in Sachen Technik, Beinarbeit, Strategie, Athletik gibt. Doch meist bleiben die Tennis-Coaches medial komplett im Verborgenen und werden von den TennisTravellern erst vor Ort wahrgenommen.

Mit der „Wall of Coaches“ hat sich dies nun verändert: Das ist für die Coaches wie auch für die Urlauber ein großes Plus. So kann der TennisTraveller sich schon vor dem Urlaub darüber informieren, welcher Trainer im Hotel oder im Tenniscamp auf der anderen Seite des Platzes steht, welche Trainingsphilosophie der Coach verfolgt und vieles mehr. Der Tennis-Coach selbst kann sein Profil stärken und damit sich und sein Trainingsangebot direkt bei seinen zukünftigen Kunden bewerben.

Über einen einheitlichen Fragenkatalog wird der Coach interviewt und mit dem Trainings-/ Campangebot beziehungsweise Partnerhotel verlinkt. Dazu kommt eine Bewerbung des Profils auf den Social Media-Kanälen sowie über den TennisTraveller-Newsletter.

Die „Wall of Coaches“ wächst sukzessive. Es kommen ständig neue Tennishotels und Tenniscamps auf das Portal. Und neue Tennis-Coaches natürlich auch! Coaches, die Interesse haben, sich dort (idealerweise mit Partnerhotel) zu präsentieren, können sich einfach bei Susanne Köpf vom TennisTraveller melden. **Informationen:**

[www.tennistraveller.net/wall-of-coaches](http://www.tennistraveller.net/wall-of-coaches)

**Kontakt:** Susanne Köpf,  
[www.tennistraveller.net](http://www.tennistraveller.net)

Tel.: 07023-942099, E-Mail:  
[susanne@tennistraveller.net](mailto:susanne@tennistraveller.net)

## Aus dem Verbandsarchiv

**1933:** Der Vorsitzende/Präsident des Verbandes Dr. Emil Emmerich kehrt nach Bayern zurück.  
**Dr. Hans Rinne** (Foto) aus Bad Segeberg wird neuer Vorsitzender



**1934:** Die Nationalsozialistische Führung des Deutschen Reiches löst die Verbände auf. Der TV Schleswig-Holstein wird am 14. Januar 1934 aufgelöst und gehört dem Gau Nordmark an, der wiederum in Bezirke eingeteilt wird.

Bezirk 1, Schleswig, bildet im Kern Schleswig-Holstein. Dazu gehören: Pr. Reg.-Bez. Schleswig, der Oldenburgische Landesteil, Lübeck, die Hamburgischen Enklaven Geestacht, Farmsen, Volksdorf, Wohldorf und Gr. Hansdorf, die Mecklenburg-Strelitzer Enklaven Mannhagen und Alt-Horst und die Freie und Hansestadt Lübeck.

**Bezirksführer wird Dr. med. Hans Rinne\*** aus Bad Segeberg. Der letzte Vorsitzende des Verbandes.

Dr. Rinne ernennt einen Bezirksbeirat bestehend aus Gebler aus Flensburg, Schlumbohm und Virch.

Die Verbandszeitschrift wird eingestellt und die Geschäftsstelle wird aufgelöst.

Die Versammlung schließt mit einem Sieg Heil auf den Führer.

\*Der Chirurg Dr. Hans Rinne wurde in der NS-Zeit SS-Obersturmbannführer. Dies ist vergleichbar mit einem Oberstleutnant. 1925 zählte er zu den Mitbegründern des TC Bad Segeberg und wurde 1. Vorsitzender. Zu den Mitbegründern gehörte auch Rechtsanwalt Emil Selig, der stellvertretender Vorsitzender wurde. 1933 entzogen die Nazis Selig die Zulassung als Rechtsanwalt, weil er Jude war. Emil Selig, der sich Jahre zuvor hatte christlich taufen lassen, nahm sich daraufhin das Leben.

Der Obersturmbannführer Hans Rinne wurde im April 1935 Chef der Provinzstelle Schleswig-Holstein der Kassenärztlichen Vereinigung Deutschlands (KVD) und Vorsitzender der Ärztekammer. Er starb 1948 im Alter von 60 Jahren.

---

Impressum. Herausgeber Tennis live online: Tennisverband Schleswig-Holstein, Winterbeker Weg 49, 24114 Kiel. V. i. S. d .P.: Dr. Frank Intert, Präsident des schleswig-holsteinischen Tennisverbandes. Redaktion: Ulrich Lhotzky-Knebusch (Ly), Pressesprecher: E-Mail: Lhotzky-Knebusch@t-online.de oder ulrich.lhotzkyknebusch@tennis.sh Die Redaktion behält sich vor, eingesandte Berichte zu veröffentlichen und zu kürzen.