



Matchball

Die Clubzeitung des Tennis-Club Rösraht e.V.



CLUBFEST '99: Im Blickpunkt beim diesjährigen „Weinfest“ standen die Ehrungen unserer erfolgreichen Sportler. Wieder erhielten unsere Clubmeister neben der Siegerurkunde die begehrten Karten für den World Team Cup in Düsseldorf.

RIESENJUBEL: die 1. Herren 40 nach ihrem Aufstieg in die 1. Bezirksliga

JAZZ-FRÜHSCHOPPEN
beim traditionellen
Kuddel-Muddel-Turnier
an Pfingsten



**SCHNUPPERKURSE
FÜR TENNIS-
EINSTEIGER**

Das neue Konzept des TCR fand regen Zuspruch.

In mehreren Gruppen trainierte unser Cheftrainer Axel von Jutterzenka persönlich die Newcomer.



MALLORCARUNDE

Lörli Werner Gisela Peter Bärbel
Josef Hannelore Conny Evi Ernst

Schon zum dritten Mal
bei uns im TCR zu Gast:

Naldo's Jazz Family

begeisterte wieder mit tollem Jazz
und mit unnachahmlichen Späßen.

Übrigens: Pfingsten 2000 sind sie wieder da!

EINE TOLLE IDEE: Die Mallorcatruppe spendiert dem TCR eine neue Plane...natürlich für Platz 1. Herzlichen Dank im Namen aller Mitglieder an: Siehe oben!

»Dorfschänke«

Gasthaus



Restaurant · Bierschänke · Biergarten
· Klub- und Gesellschaftsräume
für Veranstaltungen und Tagungen jeder Art
Partyservice
Kegelbahnen und Parkplätze

Küche bis 23.00 Uhr



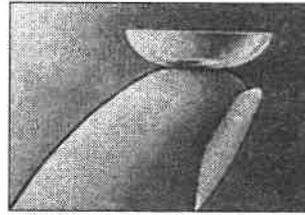
Im Ausschank:



51503 Rösrath, Scharrenbroicher Straße 75,
Telefon 022 05 / 30 44

Jeden Monat
ein frisches Linsenpaar

FOCUS
Linsen im 4-Wochen-Takt



Nachkaufpreis
für 6 Paar Linsen

169.-*

► einfache
Handhabung

Sie sparen
65.- DM

► immer
Ersatzlinsen
zur Hand

► geringer
Pflege-
Aufwand



*sph+6,0-10,0 dpt

Rösrath, Sülzplatz

Der Meister hat den richtigen Dreh.

Früher konnten Sie in Ihrer Wohnung alles drehen und wenden wie Sie wollten, verschwenderische Wechsel zwischen zu warm und zu kalt gehörten zu Ihrem Alltag. Heute haben Sie es geschafft: Endlich leben Sie in angenehmen Verhältnissen. Denn mit der neuen Zentralheizung zog neben Ihrer Wunschenergie – z.B. umweltschonendem Erdgas – auch viel intelligente Regeltechnik bei Ihnen ein. Ihr Heizungsbauer hat den Dreh raus.



Bei Wasserfragen...
...Wasser fragen

RÖSRATH, HAUPTSTR. 18
TEL. 02205 / 1234 + 83300
FAX 02205 / 3796



Die Zentralheizung vom Meister.

MUNDORF TANK
Tanken und mehr...



Heinrich Südel

24 Std.-Dienst Kfz-Technik



Wagenwäsche 4 SB-Waschplätze Reifendienst · Shop

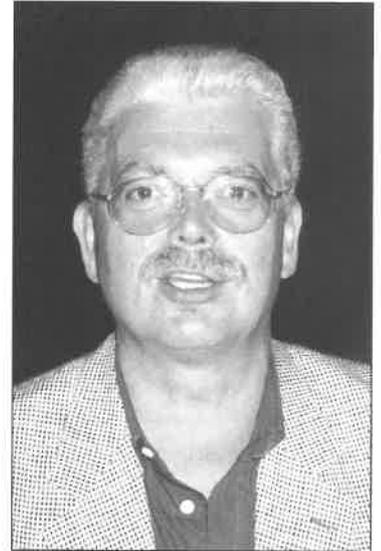
An der Burg Sülz 2
53797 Lohmar/Burg Sülz

Tel. 02205 / 909626
Fax 02205 / 909628

Auf ein Wort...

Liebe Freunde im Tennis-Club Rösrath,

nach fast 10-jähriger Suche nach der richtigen Form unseres TCR-Matchball glauben (und hoffen) wir nun die Lösung zu haben. Zweimal jährlich - zu Beginn der Saison mit allen erforderlichen Informationen zur Spielzeit und zum Ende der Saison mit Fazit, Ergebnissen und Ausblick in die nächste. Natürlich kann unser Club dies nicht ohne fremde Hilfe leisten. Mit dem Verlag „PWK-Service Klaus Löffler“ (u.a. Herausgeber von „RÖSRATH - Das Magazin“) haben wir eine Basis gefunden, unseren Matchball für den Verein kostenneutral zu erstellen. Dafür schon mal an dieser Stelle Herrn Löffler, seinen Mitarbeitern und den Werbeinserenten unseren herzlichen Dank.



Nun liegt wieder eine Saison - fast - hinter uns. Für mich als Vorsitzenden bleibt diese Saison aus vielerlei Hinsicht in besonderer Erinnerung. Erstmal habe ich das Gefühl, daß im Jugendbereich eine gewisse Aufbruchstimmung zu erkennen ist. Ich freue mich immer, wenn richtiges Leben auf unseren Plätzen herrscht - insbesondere durch Jugendliche. Darüber hinaus haben unsere jungen Mitglieder auch unseren Club als Ort ihrer Freizeitgestaltung erkannt. Dies macht Freude und Zuversicht!

Die zweite Besonderheit bietet diese Saison durch die Situation, in der fast alle Tennisvereine sich befinden. Es gibt schon Vereine, die nicht in der Lage waren, die Frühjahresinstandsetzung der Plätze zu bezahlen. Grund sind sinkende Mitgliederzahlen. Ob Abwanderungen in den Golfbereich, ob andere Interessen oder Geldmangel. Gründe gibt es jedenfalls vielfältig. In der Verantwortung für den Verein muß der Vorstand jedenfalls solange geeignete Maßnahmen ergreifen, solange noch Möglichkeiten und Mittel dazu vorhanden sind. Unser Konzept zur Mitgliederwerbung mit kostenfreiem Probetraining, Probespielen im laufenden Jahr zu Monatsbeiträgen hat uns nicht enttäuscht und unsere Erwartungen sogar übertroffen. Wir begrüßen an dieser Stelle schon unsere Neumitglieder und wünschen allen viel Freude im TCR. Aber Stillstand heißt auch in diesem Fall Rückschritt. Wir - und damit meine ich wirklich alle, denen unser TCR am Herzen liegt - sind aufgefordert, neue Ideen zu entwickeln und umzusetzen, um die Zukunft unseres Vereins positiv zu gestalten.

Dann bleibt mir noch neben vielen schönen Stunden auf dem Platz, in unserem Clubhaus und auch bei den Medenspielen die besondere Diskussionsbereitschaft unserer Mitglieder in dieser Saison in Erinnerung. Ob Turnierausschreibung zu den Clubmeisterschaften oder auch die Ausgestaltung des Clubfestes: Beides - und noch einiges mehr - erregte die Gemüter (manchmal auch etwas zu sehr!) in unserem Club. Bei all den - manchmal verständlichen - Gründen für und wider: Schwer haben es vor allen Dingen diejenigen, die im Sinne des gesamten Clubs Verantwortung übernehmen und Entscheidungen treffen. Meine Meinung ist, daß solche Entscheidungen nicht grundsätzlich immer in Frage gestellt werden sollten. Ob sie nun einem persönlich besonders passen oder nicht. Schon bald bietet sich ja besonders für die Kritiker die Gelegenheit, sich persönlich einzubringen, um Clubturniere und Feste für alle optimal zu gestalten. So bei der Wahl und der Zusammenstellung der neuen Ausschüsse, die wir bei der Jahreshauptversammlung ins Leben rufen werden. Hoffentlich erinnern sich dann alle noch.

Bis dahin viele Grüße

Euer Burkard Bauer

Ein Damenteam: 20 Jahre Damen-Doppelspaß

- Von Inge Walter -

Mitglieder aus den Anfangsjahren des TC Rösrath erinnern sich bestimmt noch gerne an den COLOGNE CUP, veranstaltet von Jochen Grosse in der jetzt abgerissenen Kölner Sporthalle. Viele große Tennissasse wie Schmid, Gustafson und Ivan Lendl waren bei diesem einwöchigen ATP-Turnier zu sehen. Doch der Veranstalter Jochen Grosse hatte zusätzlich noch einen tollen Einfall: Er erfand als Tennis-Hobbyrunde den „Damen-Doppelspaß“.

Schnell hatte sich diese Idee tennissportlicher Betätigung für die Damenwelt in Köln und Umgebung herumgesprochen, und schon bald gab es weit über 100 Damen-Mannschaften, deren Tun eifersüchtig von den Funktionären des Tennisverbandes beäugt und alsbald für Medenspielerinnen gesperrt wurde.

Marga Siebel stellte die erste Damen-Doppelspaß-Mannschaft im TC Rösrath zusammen und ist bis heute unsere Mannschaftsführerin geblieben. Seitdem spielen wir ⁿürmal im Jahr von Mitte Mai bis Ende Juni immer dienstags je nach Auslosung an der Merlenburg oder auswärts rund um Köln in der

gleichen Besetzung - im Jahre 2000 zum 20. Mal! Von Herrn Grosse als Turnierleiter wurden wir jedes Jahr einmal zum Cologne Cup eingeladen. Als dieses Turnier in Frankfurt und Berlin veranstaltet wurde, waren wir natürlich auch dabei.

20 Jahre Damen-Doppel-Spaß macht 100 Spieltage, dazu ungezählte Freundschaftsspiele - und das alles ohne einen Streit und ohne ein böses Wort. Viele nette Damen haben wir kennengelernt und auch Freundschaften geschlossen.

Wir danken unserer Spielführerin Marga Siebel für diese schöne Zeit und freuen uns auf weitere harmonische Spiele.



*Marga Siebel, Hanne Musial, Ingrid Kolle
Christel Krohmer, Lörle Kehl, Inge Walter*



TCR-Jugend

+++ Gratulation +++ Gratulation +++ Gratulation +++ Gratulation +++

Erstmalig nach einer mehrjährigen Durststrecke ist es zwei von vier gemeldeten Jugendmannschaften gelungen, den Sprung in die nächsthöhere Spielklasse zu schaffen. Es ist erfreulich, daß sich durch die gute Trainingsarbeit der beiden Trainer Jörg Hörsejau und Jürgen Walewski auch der Erfolg eingestellt hat.

Am Aufstieg bei den Juniorinnen waren beteiligt:

**Maren Henseler, Kathrin Clever, Nina Kanther, Katrin Engelman, Bettina Richter, Eva Frankenberger (MF),
Carolin Dickel, Christiane Hömens und unser Nesthäkchen Andrea Wasser**

Besonders im letzten Spiel mußten sich unsere Juniorinnen noch einmal kräftig ins Zeug legen, da sie beim punktgleichen TC Hoffnungsthal antreten mußten. Aber auch dieses Spiel wurde dann souverän mit 7:2 Punkten gewonnen.

Der Aufstieg war geschafft !!!!!

Bei den Junioren, die den Aufstieg ohne einen Punktverlust geschafft haben, waren folgende Spieler beteiligt:

**Fabian Mrosk (MF), Mark Schwochow, Arne Henseler, Tim Bravo, Carsten Clever, Dirk Wasser,
Daniel Rizzon und Stephan Wester**

Eine tolle Leistung dieser Mannschaft !!!!!

Auch die Mädchen- bzw. 2. Juniorenmannschaft haben ihre Aufgaben ausgezeichnet erfüllt.

Auf diese Leistungen können wir aufbauen, und ich hoffe, daß viele Jugendliche, die noch nicht in einer Mannschaft spielen, sich bald entschließen, hier mitzuwirken.

Mit einem guten Wintertraining, das für unsere Mannschaften in Lohmar stattfindet, wollen wir uns unter Leitung von Jörg auf eine gute Saison im Jahr 2000 vorbereiten.

Euer Jugendwart

Karl Bläser



Tennisbegeisterung in der ganzen Familie: Familie Wasser ist in 3 TCR-Wettkampfmannschaften mit großem Erfolg aktiv.



Medenspiele 1999

1. Herren 50

- Von Burkard Bauer -



Nur drei Spiele in dieser Medensaison für die 1. Herren 50 des TCR. Mit zwei gewonnenen und einem unglücklich verlorenen Wettkampf sieht die Bilanz recht positiv aus. Auch diesmal hatte wieder Mannschaftsführer Christian Jungclaussen in bewährter Manier alle Zügel in der Hand. Bevor der Blick auf eine neue Saison gerichtet wird, ein Blick zurück auf die diesjährigen Spiele und ihre Schlagzeilen:

9.5.99

TCR - Coenenmühle 7:2

Heli leichtfüßig wie eine Elfe zum 6:1, 6:1

Eigentlich nur als Macht im Doppel geplant mußte unser Ur-Bayer Heli Thalmayer aus Personalnot schon beim 1. Wettkampf im Einzel ran. Und wie: Kaum hatte sein Gegner begriffen, wer ihm da gegenüber stand, wurde er von unserem Leichtgewicht regelrecht abgeschossen. Da hatten die anderen nur noch die Aufgabe, die paar rechtlichen Pünktchen zum ungefährdeten 7:2 einzufahren.

29.5.99

GMD St. Augustin - TCR 6:3

Viel Pech: Gleich 4 Einzel wurden denkbar knapp im 3. Satz abgegeben

1:5 stand es bereits nach den Einzeln und damit war schon alles entschieden. Doch so klar wie das Ergebnis war es nicht. Gleich vier Einzel gingen nach dramatischen Verläufen und mehrfacher Regenunterbrechung unglücklich zum Teil nach Führung im Tiebreak des 3. Satzes verloren. 2 gewonnene Doppel gestalteten das Gesamtergebnis zum Schluß noch etwas freundlicher.

13.6.1999

Skiclub Troisdorf - TCR 3:6

Morgens noch auf Kegeltour - nachmittags der Held der Seniorenmannschaft

Personalknappheit ist bei Herren > 50 aufgrund altersbedingter Verletzungsanfälligkeit schon an der Tagesordnung. Doch diesmal war es so arg, daß unser Rudi Antweiler gar direkt von der Kegeltour geholt werden mußte. Nach Muskelzerrung Mitte des 3. Satzes schaffte er sensationell noch den Einzelsieg, obwohl er kaum noch laufen konnte. Im Doppel wollte er dann nur noch als „Platzhalter“ stark bandagiert antreten und ... schaffte sogar noch den entscheidenden 5. Punkt zum abschließenden 6:3 Erfolg.

1. Herren 40 steigt in die 1. Bezirksliga auf

Nachdem der Verband im letzten Jahr die neuen Altersklassen eingeführt hat, wurde eine neue Mannschaft „1. Herren 40“ zusammengestellt, die mit ihrem Mannschaftsführer Gerd Volberg in die neue Saison an den Start ging. Unser Ziel zum Saisonstart war, zumindest den Klassenerhalt der 2. Bezirksliga zu halten.

Am 08.05.99 hatten wir unser 1. Heimspiel gegen den TC Eitorf. Nach den teilweise knappen Siegen im Einzel stand es 4 : 2 für den TC Rösraht. Es mußte also unbedingt noch ein Doppel gewonnen werden. Die Nerven waren sehr angespannt, als unsere ersten beiden Doppel jeweils im 3. Satz verloren gingen. Letztendlich konnten wir aufgrund der tollen Leistung von Heiner Südel und Klaus Wasser den ersten Sieg verbuchen.

Es folgten die Spiele gegen Oberdollendorf und Haus Rott Troisdorf, die wir klar mit 6 : 3 und 8 : 1 für uns entscheiden konnten.

Am 12.6.99 mußten wir erstmals auswärts gegen SV Refrath Frankenforst antreten. Auch hier gingen wir dank starker Einzelleistungen mit 4 : 2 Punkten in die Doppeldisziplin. Nach einem Marathon-Match von Heiner und Klaus war uns der Hatrick mit drei gewonnenen Doppel gelungen. **Nun schielten wir schon Richtung Aufstieg...**

Es standen aber noch zwei Spiele aus, gegen Tiebreak Troisdorf und gegen TC Drabenderhöhe. Laut Zwischenstand der Verbandstabelle waren diese Mannschaften von uns zu schlagen, denn **den vermutlich stärksten Gegner aus der Gruppe hatten wir bereits besiegt.**

Unser nächstes Spiel hatten wir in Troisdorf, wo wir ohne Peter Lüdtkke antreten mußten. Nach einer vorbildlichen kämpferischen Leistung von Heiner Südel, der leicht verletzt in den Wettkampf ging und schon im 3. Satz mit 1 : 4 hinten lag, konnte dieses Einzel noch für uns entschieden werden. Danach hatten wir wieder mit 4 : 2 eine **Super-Ausgangsposition für die noch ausstehenden Doppel.** An diesem Tag war unser Mannschaftsführer Gerd Volberg nervlich sehr angespannt, da der Aufstieg nach den gespielten Einzel in greifbare Nähe gerückt war.

Da uns Peter Lüdtkke auch für unsere Standardbesetzung im Doppel fehlte, mußten kurzer Hand die Teams umgestellt werden. Auch hier bewies unser Teamchef eine glückliche Hand. Nach dem Zwei-Satz-Sieg unseres erfolgreichsten Doppel mit Hermann Walter und Harry Müller war der nervliche Druck für die anderen beiden Doppel wie weggeblasen. Auch sie gewannen ihre Spiele jeweils im Tiebreak, und somit wurde die Partie mit 7 : 2 für den TCR gewonnen. Die Freude über den Sieg war so groß, daß wir anschließend noch **mit unseren Gastgebern bis tief in die Nacht gefeiert haben.**

Jetzt mußte „nur“ noch der TC Drabenderhöhe geschlagen werden. Es wurde noch einmal richtig spannend. Nach einer mehrstündigen Regenschlacht mit Unterbrechungen besiegte der TC Rösraht mit einem knappen 5 : 4 den TC Drabenderhöhe und hatte somit den **Aufstieg in die 1. Bezirksliga geschafft.**

Für die Unterstützung aus der 2. Mannschaft möchte ich mich an dieser Stelle besonders bei Franz Jesse, Werner Gantner und Uwe Schledz bedanken.

Euer Gerd Volberg



Feierte beim Clubfest '99 als DJ einen tollen Einstand: unser Mitglied Heinz Potas



Clubmeisterschaften: Die großen Endspiele finden immer auf Platz 3 statt.



Liebevoller Betreuung rund ums Match ist wesentliche Erfolgsvoraussetzung im Mixed.

IMPRESSUM

Matchball erscheint ab Herbst 1999 zweimal jährlich und wird kostenlos an die Mitglieder des TC Rösraht verschickt.

Verantwortlich für den Inhalt:
Burkard Bauer

Beiträge in dieser Ausgabe:

Inge Walter, Jürgen Boogen, Karl Bläser, Wolfgang Lübeck,
Burkard Bauer, Gerd Volberg

Produktion, Satz & Anzeigenverwaltung:

PWK-Service Klaus Löffler · Im Wiesengrund 8 · 53797 Lohmar

Druck: Druckform Lohmar

Tennis-Club Rösrath e.V.

Einladung zur ordentlichen Jahreshauptversammlung 1999 am Freitag, den 3.12.1999 Beginn: 19.30 Uhr · TCR-Clubhaus

Anlage:

An der Merlenburg
Telefon: 02205/83936

Geschäftsstelle:

Fröbelstraße 10
51503 Rösrath
Tel./Fax: 02205/6564

Bankverbindungen:

Kreissparkasse Köln
BLZ: 37050299
Konto: 392000242
Raiffeisenbank Rösrath
BLZ: 37069582
Konto: 1581035019

Tagesordnung:

Rösrath, den 25.10.1999

1. Begrüßung durch den Vorsitzenden
2. Wahl des Protokollführers
3. Verlesung des Protokolls der Jahreshauptversammlung 1998 und Abstimmung
4. Bericht des Vorstands
5. Bericht der Kassenprüfer
8. Vorlage des Haushaltsplans 2000
9. Beschlußfassung über Anträge
Antrag des Vorstands: Aussetzung der Aufnahmegebühr ab dem Jahr 2000 *)
10. Verschiedenes
Wahl von Ausschüssen: *) • Turnierausschuß • Festausschuß

Nach Paragraph 11 der Satzung sind Anträge von Mitgliedern, die einem Beschluß der Jahreshauptversammlung unterliegen, 14 Tage vor der Hauptversammlung schriftlich an die Geschäftsstelle zu richten. Zur Fristwahrung gilt das Aufgabedatum des Poststempels. Innerhalb der Hauptversammlung können nach der Satzung keine eigenständigen Anträge eingebracht werden.

Burkard Bauer

1. Vorsitzender

*) Siehe dazu gesonderte Berichte unten auf dieser Seite

Vorstand: Burkard Bauer (1. Vors.), Uwe Schledz (2. Vors.), Alexandra von Schnitzler, Gerd Volberg, Karl Bläser, Wolfgang Lübeck

Antrag des Vorstands zur Jahreshauptversammlung 1999

Antragsteller: Vorstand

Antrag: Die Mitgliederversammlung möge beschließen, mit Beginn des Jahres 2000 die Aufnahmegebühr bis auf weiteres auszusetzen.

Begründung:

Die Mitgliederzahlen in den deutschen Tennisclubs sinken stark. Neueintritte scheitern oft an den hohen Aufnahmegebühren. Viele Clubs - auch im Umkreis des TCR - haben bereits im vergangenen Jahr dieser Situation Rechnung getragen und Aufnahmegebühren gestrichen. Auch der Tennis-Club Rösrath muß der seit einigen Jahren dauernden Tendenz des Mitgliederschwunds wirkungsvoll entgegenwirken.

Wahl von Ausschüssen

Folgende Ausschüsse sind zu bilden
und für die Dauer von zwei Jahren zu besetzen:

Turnierausschuß

Aufgaben: Ausschreibung, Organisation und verantwortliche Durchführung aller Turniere im TCR (ausg. Jugendbereich)

Zusammensetzung: 1 AuschlußleiterIn, 3 weitere Mitglieder

Festausschuß

Aufgaben: Planung und Durchführung von Festen und Veranstaltungen im TCR

Zusammensetzung: 1 AuschlußleiterIn, 3 weitere Mitglieder

Begründung:

Die Aufgaben für die Mitglieder des Vorstands sind reichlich und vielfältig. Eine Kontinuität im Vorstand ist nur dann möglich, wenn Teilaufgaben konsequent und verantwortlich von anderen Clubmitgliedern übernommen werden. Dies kann nur in organisierten Ausschüssen geschehen, deren Besetzung, Aufgaben und Kompetenzen klar definiert sind.

Der Vorstand weist im Vorfeld dieser Wahlen ausdrücklich daraufhin, daß die anstehenden Veranstaltungen vorbehaltlich der Besetzung dieser Ausschüsse geplant wurden.

Neue Rubrik im „Matchball“: Tips vom Physiotherapeuten ... nicht nur für Leistungssportler

Vor sportlicher Beanspruchung die Muskulatur „WEICHMACHEN-DEHNEN“- eine wichtige Voraussetzung in der Prophylaxe zur Vermeidung von Muskelschäden des Bewegungsapparates.

Ein Bericht von Jürgen Boogen
- Masseur/Sportphysiotherapeut VPT -

Warum dehnen?

Eine muskuläre Dysbalance setzt die Belastbarkeit des Bewegungsapparates herab: Durch Verkürzung und Abschwächung von Muskelgruppen kann es zu einer ungünstigen Belastung von Gelenken und somit zu einer Überbelastung des Gelenkknorpels kommen. Als Beispiel sei die Mehrbelastung der Gelenkfläche auf der Kniescheibenrückseite durch eine regionale muskuläre Dysbalance mit verkürztem geraden Gelenkmuskel und abgeschwächten inneren Schenkelmuskel, der für die Stabilisierung der Kniescheibe äußerst wichtig ist, erwähnt. Sehnen von verkürzten Muskeln reagieren oft mit einer Sehnenansatzentzündung. Der Grund hierfür ist vor allem in der ständigen Mehrbelastung der Sehnenansatzstellen durch die verkürzte Muskulatur zu suchen.

Verkürzte und somit schlecht dehnbare Muskeln sind bei unkontrollierten Bewegungen hohen Belastungen ausgesetzt, welche deren Belastbarkeit überschreiten. Muskelzerrungen, Muskelfaserrisse und sogar Muskelrisse sind die Folge.

Wie dehnen?

Grundsätzlich lassen sich zwei verschiedene Methoden der Dehngymnastik unterscheiden. Die eine ist die Schwunggymnastik - dynamisches Dehnen -, die andere das Stretching - statisches Dehnen -. Innerhalb der statischen Art werden abhängig von der Ausführungsart die passiven statischen Dehnübungen von den neuromuskulären Dehnübungen abgetrennt. Auf die neuromuskulären Dehnübungen soll nicht näher eingegangen werden. Da für die tägliche Gymnastik des gesunden Sportlers das passive statische Dehnen zum Erhalten einer normalen Muskellänge genügt.

Dynamische Dehntechnik

Das dynamische Dehnen ist die in der Sportgymnastik heute noch am häufigsten praktizierte Form. Durch Wippen, Federn und Schwingen wird versucht, die entsprechenden Muskeln möglichst weit zu dehnen und einen größeren Bewegungsumfang der Gelenke zu erreichen. Die ruckartige kurzdauernde Dehnung der Muskeln führt zum Auslösen des Dehneffektes. Dieser Reflex bewirkt eine sofort eintretende Muskelkontraktion, die der Dehnung entgegenwirkt. Dieser neurophysiologische Mechanismus verhindert so eine optimale Dehnung und ist daher nicht mehr zeitgemäß.

Passive statische Dehntechnik

Beim rein passiven Dehnen - dem Stretching in seiner bekanntesten Ausführungsform - wird der Muskel nach Einnehmen der Dehnstellung durch nur noch eine kleine Änderung der Position weiter gedehnt. Diese Positionsänderung kann durch die Schwerkraft, eigene Muskelkraft, einen Partner oder auch ein Gerät bewirkt werden. Durch Verändern der Dehnstellung kommt es zu einer allmählichen Zunahme des Widerstands. Es wird in der Dehnstellung verblieben, die noch angenehm ist. Ein leichtes Ziehen im Muskel ist erlaubt. Schmerzen dürfen aber nicht auftreten - sie wären ein Zeichen einer zu starken und schädlichen Dehnung. Das richtige Spannungsgefühl kann nur nach eigener Erfahrung richtig beurteilt werden. Dehnen muß deshalb erlernt werden. Die Intensität ist individuell zu wählen.

Ziel dieses langsamen Dehnens ist es, ein Auslösen des Dehnungsreflexes nach Möglichkeit zu vermeiden und somit die Dehnung an einem entspannten Muskel und ohne reflektorisch ausgelöste Muskelkontraktionen durchführen zu können.

Während der Dehnphase muß der normale Atemrhythmus beibehalten werden, sowie auch die allgemeine Entspannung beachtet werden. Eine Dauer von 15-30 Sekunden ist für eine wirksame Dehnung ausreichend.

Basisprogramm „Top Ten“

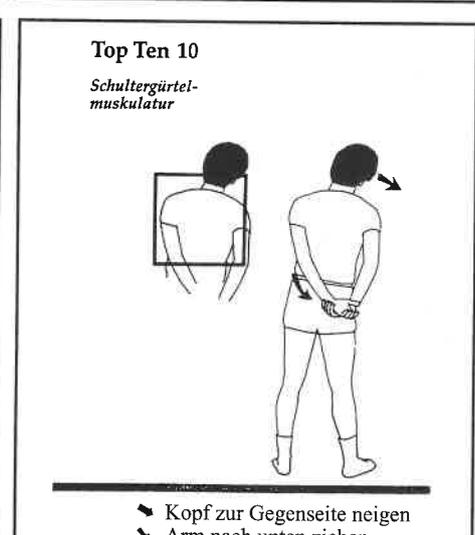
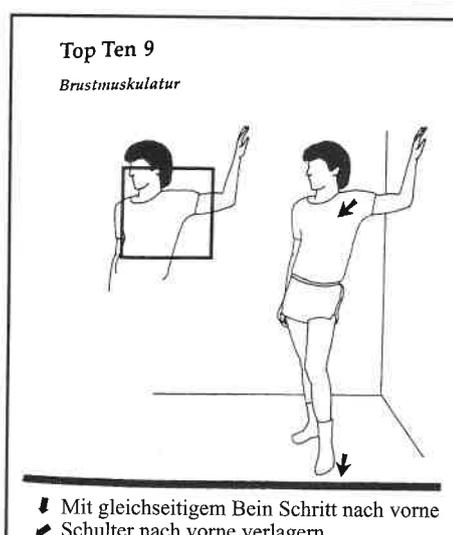
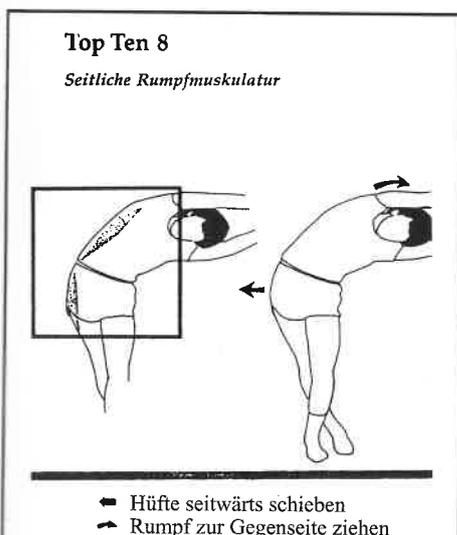
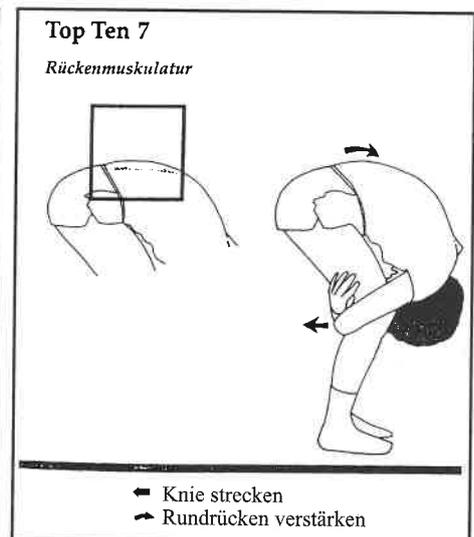
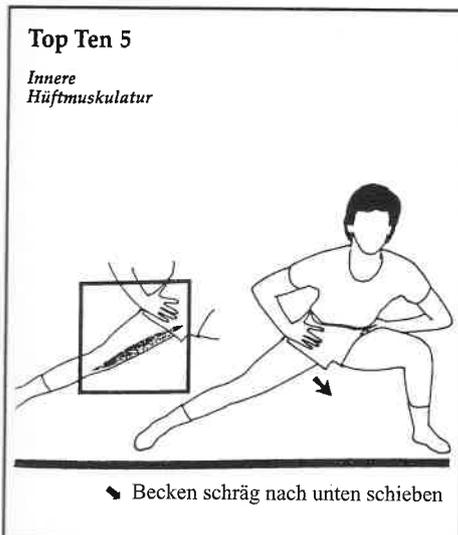
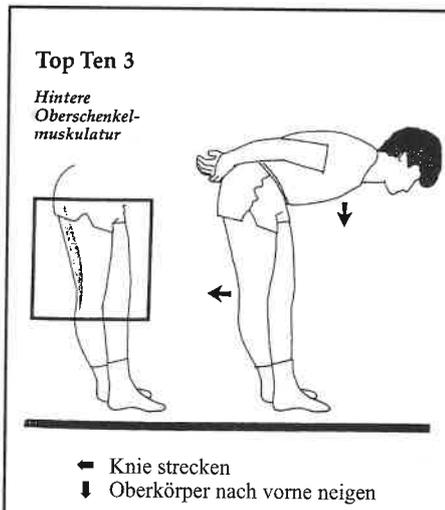
*

10 Dehnübungen für die wichtigsten Muskelgruppen

Nicht nur für Leistungssportler

*

Ohne Hilfsmittel überall durchführbar!



... und so schnitten unsere TCR-Mannschaften ab

(* leider liegt die Rückmeldung vom TVM über die Spielergebnisse vom 21. und 22. August noch nicht vor):

1. Herren

Abschlusstabelle		Punkte	Spiel
1.	BG Kleineichen	8:0	25:11
2.	BW Wahlscheid 2	6:0	18: 9
3.	Overath-Heiligenh	6:4	25:20
4.	SV Vilkerath	2:6	16:20
5.	TC Lohmar 3	2:8	21:24
6.	TC Rösrath	2:8	12:33

Mannschaftsaufstellung:

01	64556	Nienhaus, Robert (MF)
02	29517	Evers, Oliver
03	90821	Plaire, André
04	36844	Gantner, Christian
05	25307	Robertson, Thomas
06	25308	Schmidt, Michael
07	49108	Goerg, Sebastian
08	47939	Dietz, Christian
09	25306	Popescu, Mike
10	53484	Bauer, Patrick

Ersatz: kompl. Junioren-Manns.

2. Herren (*)

Z w i s c h e n t a b e l l e		Punkte	Spiel
1.	WSV Rheidt 2	6:0	27: 0
2.	RW Neunkirchen 2	4:0	18: 0
3.	TSV Seelscheid 3	2:4	8: 19
4.	TuS Birk	0:4	1:17
5.	TC Rösrath	0:4	0:18

Mannschaftsaufstellung:

01	12679	Bunnenberg, Axel-Andreas
02	21587	Schomers, Robert
03	90825	Justus, Frank-Peter
04	40659	Zyzik, Gunnar
05	40661	Huebner, Bernd
06	46481	Miebach, Daniel
07	12680	Bunnenberg, Christopher
08	25311	Thiel, Michael
09	15445	Unterbusch, Frank (MF)
10	90816	Grözingler, Lars
11	40632	Gehrmann, Ingo
12	25305	Nebel, Kai

Damen (*)

Z w i s c h e n t a b e l l e		Punkte	Spiel
1.	TV Herkenrath	10: 0	38: 7
2.	Bergneustadt	6: 2	26:10
3.	TC Rösrath	4: 6	28:17
4.	TC Much	4: 4	16:20
5.	TSC Eckenhagen	2: 4	10:17
4.	TuS Wiehl 2	0:10	0:45

Mannschaftsaufstellung:

01	32298	Mueller, Gisela
02	11866	Schmahl, Bettina

03	90820	Kahler, Daniela
04	39513	Rauterkus, Natascha (MF)
05	12619	Schnitzler, Alexandra von
06	53483	Mau, Alexandra
07	45686	Henseler, Maren
08	84770	Clever, Katrin
09	84778	Kanther, Nina
10	18447	Trompeter, Birgit
11	12608	Walter, Angela
12	64558	Nienhaus, Julia

Ersatz : komplette Juniorinnen-Manns.

Damen 30 (*)

Z w i s c h e n t a b e l l e		Punkte	Spiel
1.	TC Lohmar 2	8:2	31:14
2.	BR Eitorf	6:4	28:17
3.	Tie-Break Troisdorf	6:6	22:32
4.	80 Gummersbach	4:4	11:25
5.	Oberath-Heiligenh	4:6	24:21
6.	TC Rösrath	4:6	21:24
7.	TSV Seelscheid	2:6	16:20

Mannschaftsaufstellung:

01	11603	Grebenstein-V., Angelika
02	79394	Bremer, Andrea
03	27764	Block, Heidemarie (MF)
04	12676	Blaeser, Christa
05	28352	Robertson, Barbara
06	46489	Gawenda, Hannelore
07	46488	Schellenberger, Sibylle
08	27766	Christmann-Gillet, Iris
09	27765	Schmidt, Edith

Damen 40 (4-er Mannschaft) (*)

Z w i s c h e n t a b e l l e		Punkte	Spiel
1.	TC Rösrath	4:2	12: 6
2.	SV Bechen	3:3	9: 9
3.	TC Lohmar 2	3:5	9:15

Mannschaftsaufstellung:

01	84773	Hoemens, Britta
02	84782	Mrosk, Aysen (MF)
03	84791	Sternenberg, Angela
04	84793	Walter, Christel
05	84789	Siegert, Sarwat
06	84779	Konrad, Ingrid
07	84795	Heinlein, Ulrike

1. Herren 40 (*)

Z w i s c h e n t a b e l l e		Punkte	Spiel
1.	TC Rösrath	10:0	26:10
2.	Oberdollendorf	8:2	32:13
3.	BR Eitorf 2	6:4	27:18

4.	Drabenderhöhe 2	4:4	18:18
6.	Refr. Frankenforst	2:6	12:24
7.	Haus Rott Troisd	0:8	7:24

Mannschaftsaufstellung:

01	22683	Volberg, Gerd (MF)
02	64552	Walter, Hermann
03	76169	Suedel, Heinrich
04	57473	Luedtke, Peter
05	77039	Mueller, Harry
06	72671	Wasser, Klaus
07	21606	Clever, Manfred
08	90832	Jurytko, Dr. Antoni
09	12677	Blaeser, Karl

Ersatz : kompl. 2. Herren 40

2. Herren 40 (*)

Z w i s c h e n t a b e l l e		Punkte	Spiel
1.	SP Niederkassel	8:0	28:8
2.	TC Rösrath 2	6:2	17:19
3.	BG Kleineichen 2	4:4	20:16
4.	TG Paffrath 2	0:6	9:18
5.	TC RW Overath 2	0:6	9:18

Mannschaftsaufstellung:

01	45172	Schledz, Uwe
02	47401	Jesse, Franz F. (MF)
03	50243	Wester, Bernhard
04	21595	Gantner, Werner
05	45488	Brombach, Manfred
06	67361	Staubach, Karl Helmut
07	21596	Mrosk, Detlef
08	84771	Engelmann, Holger
09	72688	Pella, Hans-Dieter
10	73609	Held, Carl Otto
11	90811	Dau, Reiner
12	29516	Hoelzer, Norbert

1. Herren 50

Abschlusstabelle		Punkte	Spiel
1.	GMD St. Augustin	6:0	17:10
2.	TC Rösrath	4:2	16:11
3.	Troisdorf Sieglar	2:4	12:15
4.	TC Cönemühle	0:6	9:18

Mannschaftsaufstellung:

01	12638	Luebeck, Wolfgang
02	12618	Schellenberger, Horst
03	12685	Bauer, Burkard
04	12673	Jungclaussen, Chr. (MF)
05	12621	Scholl, Manfred
06	64550	Antweiler, Rudolf
07	12627	Oberhauser, Dr. S.
08	12607	Walter, Achim
09	70083	Thalmayer, Helmut

10 12632 Mehlfeld, Juergen
Ersatz : kompl. 2. Herren '50

2. Herren 50

Abschlusstabelle	Punkte	Spiel
1. Hoffnungsthal	8:0	25:11
2. SV Bergheim 2	6:2	24:12
3. TC Rösrath 2	2:6	14:22
4. TV Forsbach 2	2:6	14:22
5. TV Wahlscheid	2:6	13:23

Mannschaftsaufstellung:

01	12648	Mau, Peter
02	43537	Michels, Toni (MF)
03	70082	Oeinck, Hans-Bernd
04	70085	Bertuleit, Reinhard
05	71022	Boogen, Juergen
06	67363	Siegmund, Bernd
07	27768	Ortmann, Helmut
08	12622	Schley, Werner
09	12681	Bunnenberg, Peter
10	73618	Kaatz, Hartmut
11	40806	Coppée, Werner
12	12667	Heidgen, Juergen
13	79397	Viertel, Rudi
14	15444	Dommermuth, Ewald

1. Junioren (*)

Z w i s c h e n t a b e l l e	Punkte	Spiel
1. TC Rösrath	4:0	13:5
2. Siebengebirge	2:2	9:9
3. TSC Troisdorf 2	0:2	3:6
4. Gut Buschhof 2	0:2	3:6
5. TuS Birk	:	:

Mannschaftsaufstellung:

01	79273	Mrosk, Fabian (MF)
02	66060	Schwochow, Marc
03	28347	Henseler, Arne
04	45455	Bravo-Sanchez, Tim
05	73551	Clever, Carsten
06	45227	Wasser, Dirk

Ersatz: kompl. 2. Junioren-Manns.

2. Junioren (*)

Z w i s c h e n t a b e l l e	Punkte	Spiel
1. SP Niederkassel	4:0	14:4
2. TC Heide	2:0	9:0
Königswinter	2:0	9:0
4. TC Rösrath 2	2:4	14:14

5. Haus Rott Troisdorf 0:8 0:36

Mannschaftsaufstellung:

01	45048	Rizzon, Daniel
02	45375	Wester, Stephan
03	73573	Dickel, Christian
04	45568	Frankenberger, Kl. (MF)
05	45351	Wasserfuhr, Dennis
06	73643	Reck, Johannes
07	84787	Schneider, Thomas
08	90822	Richter, Alex
09	90824	Siebertz, Henrik
10	90823	Schledz, Jörn

Juniorinnen (*)

Z w i s c h e n t a b e l l e	Punkte	Spiel
1. TC Rösrath	8:0	30:6
2. Hoffnungsthal	6:2	25:10
3. TC RW Overath 2	2:4	13:13
4. Rott Troisdorf	2:4	12:15
5. Tiebreak Troisdorf	0:8	0:36

Mannschaftsaufstellung:

01	45686	Henseler, Maren
02	84770	Clever, Katrin
03	84778	Kanther, Nina
04	73592	Engelmann, Katrin
05	44973	Richter, Bettina
06	84768	Blaeser, Stefanie
07	45507	Frankenberger, Eva (MF)
08	73561	Dickel, Carolin
09	45506	Dau, Astrid

Ersatz: kompl. Maedchen-Manns.

Mädchen (*)

Z w i s c h e n t a b e l l e	Punkte	Spiel
1. TSC Troisdorf	4:0	11:1
2. TC Rösrath	4:2	5:1
3. RW Neunkirchen	1:3	4:8
TC RW Siegburg	3:5	10:14
5. Haus Rott Troisdorf	0:4	1:11

Mannschaftsaufstellung:

01	73592	Engelmann, Katrin (MF)
02	45742	Hoemens, Christiane
03	90818	Helten, Nina
04	73662	Wester, Kate
05	84794	Wasser, Andrea
06	90808	Bravo-Sanchez, Laura
07	90814	Feindt, Jenny
08	90835	Volberg, Julia

(*) Ergebnisse des Spielwochenendes 21./22. August konnten nicht berücksichtigt werden, da die Rückmeldung vom TVM bisher nicht eingegangen ist.

(MF) = Mannschaftsführer

zusammengestellt nach Angaben vom TVM von WB. Lübeck
9/99

* * * * *

Den Aufstieg feiern:

-> 1. Herren 40
(MF Gerd Volberg)

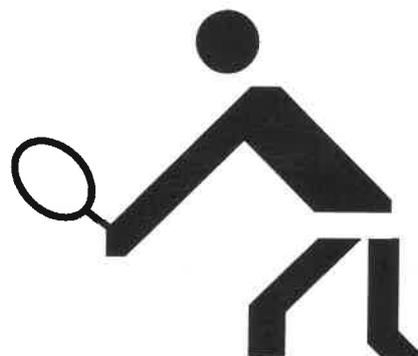
-> Juniorinnen (MF. Eva Frankenberger)

-> 1. Junioren
(MF. Fabian Mrosk)

Den Aufstieg

Alle Fans und der Vorstand gratulieren zu dieser sportlichen Leistung.

* * * * *



Turnierplan - 19. Gemeindefeisterschaften '99 (Ausrichter: TV Forsbach) Tel. Clubhaus: 1480

DISZIPLIN:	VORRUNDE:	FINALE:	GEM'MEISTER	DISZIPLIN:	VORRUNDE:	FINALE:	GEM'MEISTER
Damen (Einzel)	----- M. Rauterkus (R) ----- So. 18.07. 12:00 F'bach Pl. 2 ----- N. Heidler (F) (#84702) -----	----- M. Rauterkus (R) ----- So. 18.07. 12:00 F'bach Pl. 2 ----- N. Heidler (F) (#84702) -----	M. Rauterkus / R	Herren 30 (Einzel)	G. Sohmer (K) Sam. 17.07. 14:30 F'bach A. Plaire ----- Petruschke (F) Sam. 17.07. 14:30 F'bach Gregor Nielsen (H)	G. Sohmer (oS.) ----- So. 18.07. 12:00 F'bach/5 ----- ?Gregor Nielsen / H -----	G. Nielsen / H
Damen 40 (Einzel)	B. Röhrig (K) Sam. 17.07. 13:00 F'bach I. Lang (F) ----- A. Mrosk Sam. 17.07. 16:00 F'bach Chr. Wurtinger (H) (Lohmar)	----- Edel + Masberg (K) ----- So. 18.07. 11:00 F'bach Pl. 2 ----- Beate Röhrig / K	Beate Röhrig / K	Herren 40 (Einzel)	H. Verlemann (F) Sam. 17.07. 13:00 F'bach J. Röhrig (K) ----- H. Walter (R) Sam. 17.07. 13:00 F'bach Reiner Kerkeing (H)	Josef Röhrig ----- So. 18.07. 14:00 F'bach/2 ----- R. Kerkeing / H -----	R. Kerkeing / H
Damen- Doppel (alle Alters- klassen)	----- Edel + Masberg (K) ----- So. 18.07. 16:00 F'bach Pl. 2 ----- H. Gawenda + A. Bremer Sam. 17.07. 11:30 F'bach A. Rupp + J. Gottschalk (H)	----- Edel + Masberg (K) ----- So. 18.07. 16:00 F'bach Pl. 2 ----- H. Gawenda + A. Bremer ----- R. + C. Kerkeing	Hanne Gawenda + Andrea Bremer / R	Herren 50 (Einzel)	U. Gottschalk (H) Sam. 17.07. 14:30 F'bach M. Heinen (K) ----- K. Lang (F) Sam. 17.07. 10:00 F'bach W. Lübeck (R)	Manfred Heinen / K ----- So. 18.07. 14:00 F'bach/5 ----- Wolfg. Lübeck -----	W. Lübeck / R
Mixed	J. + B. Röhrig (K) Sa. 17.07. 16:00 F'bach M. Rauterkus+W. Lübeck (R) ----- Krämer + Reins (F) Sam. 17.07. 16:00 F'bach Kerkeing + Kerkeing (H)	----- M. Rauterkus + W. Lübeck ----- So. 18.07. 16:00 F'bach Pl. 3 ----- R. + C. Kerkeing	R.+C. Kerkeing / H	Herren - / Herren 30 Doppel	?? + Engels (H) Sam. 17.07. 17:30 F'bach Chr. Kutz + A. Gries (K) ----- ----- Fischer + Brandt (F)	?? + Engels / H. ----- So. 18.07. 14:00 F'bach/ ----- Fischer + Brandt (F) -----	Fischer+Brandt/F
Herren (Einzel)	----- Iserhardt (F) ----- Chr. Gantner (R) Sam. 17.07. 17:30 F'bach Friso van Kesteren (H)	----- Iserhardt (F) ----- So. 18.07. 16:00 F'bach Pl. 5 ----- F. van Kesteren	Iserhardt / F	Herren 40 / Herren 50 Doppel	Bildhauer + C. Ebels (F) Sam. 17.07. 17:30 F'bach P. Lenz + NN (H) ----- G. Volberg + P. Lüdtko (R) Sam. 17.07. 17:30 F'bach M. Heinen + R. Müller (K)	Bildhauer+Ebels / F ----- So. 18.07. 12:00 F'bach/3 ----- G. Volberg + P. Lüdtko -----	G. Volberg + P. Lüdtko / R

Turnierleitung: P. Lenz-H'thal (86270) W. Lübeck-Rösrath (02203-33929) R. Rebstock-F'bach (82444) J. Röhrig-K'eichen (5308) - erstellt von WB. Luebeck Stand 07/99

19. Mannschafts-Gemeindeisterschaften '99 in Forsbach

P u n k t e v e r t e i l u n g

Konkurrenz	Forsbach	H'thal	K'eichen	Rösrath
Damen	0	3	0	4 = Mucky Rauterkus (GM)
Damen 30	---	---	---	--- = ---
Damen/Damen 30-Doppel	0	2	3	4 = Gawenda/Bremer (GM)
Damen 40	2	3	4	1 = Aysen Mrosk
Damen 50	---	---	---	--- = ---
Damen 40/50-Doppel	---	---	---	--- = ---
Gemischtes Doppel	2	4	1	3 = Rauterkus/Lübeck
Herren	4	3	0	2 = Christian. Gantner
Herren 30	3	4	3	0 = ---
Herren/Herren 30-Doppel	4	3	2	0 = ---
Herren 40	1	4	3	2 = Hermann Walter
Herren 50	2	1	3	4 = Wolfg. Lübeck (GM)
Herren 40/50-Doppel	3	1	2	4 = Lüdtke/Volberg (GM)
Punkte total	21	28	21	24 GM = Gemeinemeister

Rangwertung:

Cup-Gewinner = TC Hoffnungsthal mit -28- Punkten
2. Platz = TC Rösrath mit -24- Punkten
3. + 4. Platz = TV Forsbach mit -21- Punkten
= BG Kleineichen mit -21- Punkten

Ranglisten (Erwachsene)

(Stand: 09.99)

Herren

Reihe 0:	[1] P. Bauer
Reihe 1:	[2] A. Bunnenberg [3] R. Nienhaus
Reihe 2:	[4] R. Schomers [5] F. Justus [6] G. Zyzik
Reihe 3:	[7] B. Hübner [8] O. Evers [9] D. Miebach [10] Chr. Bunnenberg
Reihe 4:	[11] M. Thiel [12] F. Unterbusch [13] I. Gehrmann [14] K. Nebel [15] Chr. Dietz
Reihe 5:	[16] M. Popescu [17] S. Goerg [18] Chr. Gantner [19] M. Schmidt [20] Th. Robertson [21] M. Schwochow
Reihe 6:	[22] F. Mrosk [23] [24]

Damen

Reihe 0:	[1] G. Müller
Reihe 1:	[2] B. Schmahl [3] N. Rauterkus
Reihe 2:	[4] A. Walter [5] A. von Schnitzler [6] A. Mau
Reihe 3:	[7] B. Trompeter [8] J. Nienhaus [9] D. Goerg [10] A. Pack

Damen 30

Reihe 0:	[1] A. Grebenstein
Reihe 1:	[2] A. Bremer [3] B. Robertson
Reihe 2:	[4] C. Bläser [5] S. Schellenberger [6] H. Block
Reihe 3:	[7] H. Gawenda [8] E. Schmidt [9] I. Gillet

Reihe 0:	[1] M. Clever
Reihe 1:	[2] C. Rauterkus [3] M. Scholl
Reihe 2:	[4] H. Walter [5] P. Lüdtkke [6] B. Bauer
Reihe 3:	[7] N. Hölzer [8] R. Antweiler [9] KH. Staubach [10] K. Bläser
Reihe 4:	[11] R. Oberkiewicz [13] B. Siegmund

Damen 40

Reihe 1:	[1] U. Müller
Reihe 2:	[2] U. Unterbusch [3] W. Jungclaussen
Reihe 3:	[4] E. Konrad-Müller [5] J. Mau [6] U. Ortmann
Reihe 4:	[7] H. Musial [8] M. Derichs [9] E. von Schnitzler [10] M. Hollmann

Herren 50

Reihe 0:	[1] W. Lübeck
Reihe 1:	[2] H. Schellenberger [3] C. Jungclaussen
Reihe 2:	[4] P. Mau [5] Dr. S. Oberhauser [6] A. Michels
Reihe 3:	[7] R. Bertuleit [8] E. Dommermuth [9] J. Boogen [10] W. Schley
Reihe 4:	[11] H. Kaatz [12] J. Heidgen [13] H. Jahnel [14] Dr. K. Himmelreich [15] E. Winkel
Reihe 5:	[16] M. Kohlhas [17] P. Bunnenberg [18] J. Musial

Offene Rangliste - männlich

Reihe 0:	[1] P. Bauer
Reihe 1:	[2] P. Lüdtkke [3] H. Walter
Reihe 2:	[4] W. Lübeck [5] H. Schellenberger [6] B. Bauer
Reihe 3:	[7] J. Mehlfeld [8] G. Volberg [9] C. Jungclaussen [10] P. Mau
Reihe 4:	[11] R. Antweiler [12] KH. Staubach [13] S. Oberhauser [14] B. Oeinck [15] M. Scholl
Reihe 5:	[16] T. Michels [17] K. Bläser [18] A. Walter [19] R. Bertuleit [20] E. Dommermuth [21] M. Brombach
Reihe 6:	[22] Ortmann [23] Boogen [24] Hölzer [25] Oberkiewicz [26] Schley [27] Kaatz [28] Heidgen
R7:	[29] Schmude [30] A. Plaire [31] P. Bunnenberg [32] D. Mrosk [33] B. Siegmund [34] Winkel [35] B. Robertson [36] Jahnel
R8:	[37] Himmelreich [38] Kohlhas [39] Musial [40] Dau [41] Vogt [42] J. Müller [43] Evers [44] [45]

RÖSRATH

**MONAT FÜR MONAT
FARBIG · INFORMATIV · AKTUELL · GRATIS**

Das Magazin!

Redaktions- & Anzeigenbüro Rösrath: Bergische Landstraße 31 · 51503 Rösrath
Norbert Voß (Anzeigen) · Sigrun Stroncik (Redaktion) · Mitarbeit: Ismail Sahbaz (Anzeigen)
Redaktions- & Anzeigenruf: Tel. (02205) 7937 · Fax: (02205) 914416

Verlag: PWK-Service Klaus Löffler · Im Wiesengrund 8 · 53797 Lohmar (Büro: Auelsweg 23 · 53797 Lohmar)
Tel. (02246) 3244 o. 2142 · Fax (02246) 300547 o. 7729



DruckForm Lohmar
Offset-Druckerei
Auelsweg 23
53797 Lohmar
Tel. 0 22 46 / 30 05 46
Fax 0 22 46 / 30 05 47

Qualität zum fairen Preis

... von Visitenkarten bis zu Briefbögen ...
... von Broschüren bis zu Paketaufklebern ...
... von Festheften bis zu Zeitschriften u.v.m ...

PS: Wir drucken auch diese Zeitung!

Wir drucken Sie in Form!

+++ die starken Partner für Ihre Werbung und Ihre Druckerzeugnisse in Lohmar +++



GETRÄNKE- U. WEINHANDEL

CLEVER

Beienburger Str. 3 · 51503 Rösrath

Tel. 02205 2447 · Fax 02205 87972

Ca. 160 Sorten Weine aus 20 Anbaugebieten ständig vorrätig.

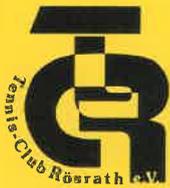
Kostenlose Weinprobe.

Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 9.00-12.30 Uhr, 14.30-18.00 Uhr
Samstag 8.30-13.00 Uhr / Mittwoch nachmittag geschlossen.

Ihr Partner in allen Finanzfragen!



Raiffeisenbank Overath-Rösrath eG



Winterprogramm 1999/2000 des TCR



05.11.1999	19.00 Uhr	Martinsgans-Essen (bitte anmelden!)
03.12.1999	19.30 Uhr	Jahreshauptversammlung 1999 im Clubhaus
31.12.1999	20.00 Uhr	Tanz in das neue Jahrtausend - TCR-Herren `40 und Freunde feiern Silvester -
14.01.2000	19.00 Uhr	Glühweinabend mit Nürnberger Rostbratwürsten und Kraut
04.02.2000	19.00 Uhr	Clubhaus geöffnet - „Reibekuchen“
19.02.2000	20.00 Uhr	Karneval im TCR - Kostümball, wie immer mit Überraschungen und Super-Stimmung

Zusätzliches Angebot für das Winterprogramm:

Erste-Hilfe-Kurs

Das Deutsche Rote Kreuz bietet die Durchführung von Erste-Hilfe-Kursen für die Mitglieder des TCR im Clubhaus an. Interessenten bitte in Anmelde-liste im Clubhaus eintragen.

Organisation und Durchführung werden entsprechend der Anmeldungen geklärt.