

Willkommen zum

EXPRESS TENNIS

Dein Aufschlag ins TVL Vereinsleben



Dein Training

Auf einen Blick alle Infos und Termine für Dich zusammengestellt.

MI 15
APR

Ab 18:30 Uhr

Kennenlernabend

SA 9
MAI

10:00 / 11:30 Uhr

1. Training

SA 30
MAI

10:00 / 11:30 Uhr

2. Training

SA 6
JUN

10:00 / 11:30 Uhr

3. Training

SA 13
JUN

10:00 / 11:30 Uhr

4. Training

SA 20
JUN

10:00 / 11:30 Uhr

5. Training

27
JUN

Ab 10:00 Uhr

Abschluss-Jux-Turnier

mit anschließendem Grillen



Deine Ansprechpartner

Fragen, Sorgen, Nöte?

Mit **Andreas** hast Du Deinen Ansprechpartner rund um die gesamte Durchführung des Express-Trainings!

Du hast konkrete Anliegen zum Training oder zum Equipment? Dann ist

Stasa der perfekte Ansprechpartner!



Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Training ist gut! Regelmäßig spielen und Spaß haben ist besser!
Für Dich daher die Liste aller „Expressis“ samt Kontaktdaten!

Vorname	Nachname	Email	Mobil
Sina	Albers	sina.albers92@web.de	017664948351
Carmen	Backhaus	carmen.backhaus1@gmail.com	01734026529
Waldemar	Berg	wberg85@gmail.com	015150835792
Franziska	Blömer	franziskarube@gmail.com	01621827676
Steffen	Brockmann	steffen.brockmann@gmx.de	015787352476
Irina	Fischer	irinamartin@gmx.de	01622092252
Johanna	Fischer	fischerjohanna@freenet.de	01622776373
Tanja	Flach	tanjaflach@gmail.com	01731405689
Jessica	Gazke	j.gazkel4@gmail.com	015170094044
Eugen	Hasselbach	hasselbach@mailbox.org	01636740345
Annette	Hoyer Zubrängel	annette@zubraegel.de	15209445920
Svenja	Kamphus	svenja.kamphus@gmail.com	017676425149
Elzbieta	Karczewska	elakarczewska@hotmail.com	01629756512
Minaz	Khalaf	minazkhalaf@outlook.de	017697711576
Tomasz	Kulasiak	bhkwanlagenservice@web.de	015227551845
Carolin	Lampe	carolampe500@gmail.com	01607761901
Jan-David	Landwehr	davidlandwehr@outlook.de	01605505365

Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Vorname	Nachname	Email	Mobil
Hanna	Landwehr	hanna-landwehr@web.de	01737127742
Susanne	Meistermann	sdeters@gmx.de	01752061679
Alexander	Meyer	meyer.alexander215@gmail.com	015206283804
Ines	Nagelschmidt	i.nagelschmidt@gmx.de	01736990933
Volker	Noack	volker.noack73@gmail.com	0172 3418958
Kseniia	Novik	xeniya23x@gmail.com	01758701505
Kristin	Petter	kristin@petter-lohne.de	017664172140
Talitha	Pohl	pohltalitha@gmail.com	01707769233
Jannes	Pschunder	jannes.pschunder@gmail.com	015110603805
Elina	Riedlinger	riedlingerelina@gmail.com	01727031964
Sara	RieBelmann	sara.riesselmann@gmail.com	04442806588
Ida	Ruholl	ida.ruholl@gmail.com	015902299105
Tom	Schulte	schulte.tom99@gmail.com	01747080226
Madita	Schürmann	maditaschuermann@icloud.com	015560423029
Karina	Stratmann	karinastratmann@gmx.de	017622777600
Leonard	Timme	leonardtimmel@gmail.com	015204143840
Lea	Varnhorst	lea.varnhorst@web.de	01728940103

Teilnehmer des 10 Uhr Kurses

Vorname	Nachname
Sina	Albers
Carmen	Backhaus
Waldemar	Berg
Franziska	Blömer
Irina	Fischer
Johanna	Fischer
Tanja	Flach
Jessica	Gazke
Eugen	Hasselbach
Elzbieta	Karczewska
Tomasz	Kulasiak
Carolin	Lampe
Kristin	Petter
Ida	Ruholl
Madita	Schürmann
Karina	Stratmann
Leonard	Timme

Teilnehmer des 11:30 Uhr Kurses

Vorname	Nachname
Steffen	Brockmann
Annette	Hoyer Zubrägel
Svenja	Kamphus
Minaz	Khalaf
Jan-David	Landwehr
Hanna	Landwehr
Susanne	Meistermann
Alexander	Meyer
Ines	Nagelschmidt
Volker	Noack
Kseniia	Novik
Talitha	Pohl
Jannes	Pschunder
Eliina	Riedlinger
Sara	RieBelmann
Tom	Schulte
Lea	Varnhorst

Fragen und Antworten

So viel Neues! So viele Fragen!

Häufig gestellten Fragen haben wir für Dich hier zusammenfasst!

Aber natürlich steht Dir **Andreas** sowie andere Vorstandsmitglieder gerne für mit Rat und Tat zur Seite!

Allgemeine Fragen zur Schnuppermitgliedschaft

Was ist eine Schnuppermitgliedschaft?

Mit dem Express Tennis hast du eine Schnuppermitgliedschaft. Der einzige Unterschied zur vollen Mitgliedschaft ist, dass sie temporär ist und für den Einstieg in unser Vereinsleben ideal!

Wie lange dauert die Schnuppermitgliedschaft?

Die Mitgliedschaft ist bis Ende der Sommerferien des laufenden Jahres gültig

Welche Vorteile habe ich durch die Schnuppermitgliedschaft?

Du besitzt eine volle Mitgliedschaft. Du kannst uneingeschränkt Tennis spielen und am Vereinsleben teilnehmen!

Muss ich nach der Schnuppermitgliedschaft eine reguläre Mitgliedschaft abschließen?

Wenn es Dir gefällt, würden wir uns als Verein über Deinen Eintritt bei uns freuen. Du kannst am Ende aber auch die Mitgliedschaft auslaufen lassen.

Wie kann ich die Schnuppermitgliedschaft kündigen?

Die Schnuppermitgliedschaft ist pauschal und nicht erstattungsfähig. Bei Nichtgefallen musst dafür auch nicht gesondert kündigen. Die Mitgliedschaft läuft automatisch aus.

Fragen und Antworten

Kann ich während der Schnuppermitgliedschaft auch außerhalb des Trainings spielen?

Unbedingt sogar! Nur über regelmäßiges Spielen wirst Du Dich verbessern können!

Gibt es Einschränkungen für Schnuppermitglieder bei der Platznutzung?

Nein, für Express-Tennis Mitglieder gibt es keine Einschränkungen.

Darf ich während der Schnuppermitgliedschaft an Vereinsveranstaltungen teilnehmen?

Wir würden uns darüber sogar sehr freuen!

Kann ich die Schnuppermitgliedschaft verlängern?

Am Ende der Sommerferien kannst Du gerne Deine Express-Tennis-Mitgliedschaft in eine volle Mitgliedschaft wandeln. Eine Verlängerung der Express-Tennis-Mitgliedschaft ist nicht möglich. Man kann sie nur einmal in Anspruch nehmen.

Ich würde gerne eintreten! Wie mach ich das?

Gehe auf unsere Webseite tv-lohne.de und klicke rechts oben auf „Jetzt Mitglied werden“ oder rufe den Antrag über den QR Code auf!



Fragen und Antworten

Fragen zum Verein

Wie sind die Öffnungszeiten des Vereinsgeländes?

Du kannst die Plätze ab 8:00 Uhr buchen. Abends kannst du meist bis 22:00 Uhr spielen!

Gibt es eine Kleiderordnung oder besondere Regeln auf der Anlage?

Es sollten schon Sportklamotten sein. Für die richtigen Schuhe und Schuhprofil sprichst du am besten die Trainer an!

Wie läuft die Platzreservierung ab?

Das erfolgt über online über [Platzbuchung.de](https://platzbuchung.de). Die Broschüre gibt Dir dazu noch weitere Informationen

Gibt es Umkleiden und Duschen vor Ort?

In der Tennishalle findest Du Umkleidekabinen, Toiletten und ausreichend Duschen (warm).

Gibt es einen Vereinsshop oder eine Leihmöglichkeit für Schläger und Bälle?

Einen Vereinsshop besitzen wir nicht. Schläger kannst Du Dir bei den Trainern für ein Spiel ausleihen. Danach bitte wieder abgeben. Bälle kann man im Automaten in der Halle erwerben!

Welche Arten von Mitgliedschaften gibt es im Verein?

Im Grunde unterscheiden wir bei Erwachsenen zwischen einer Saisonmitgliedschaft (nur Sommer/nur Winter) oder einer Ganzjahresmitgliedschaft.

Bei den Gebühren unterschieden wir zwischen einer monatlichen Bezahlung oder einem vergünstigten Jahresbeitrag.

Fragen und Antworten

Wie kann ich mich mit anderen Vereinsmitgliedern vernetzen?

Die Express-Tennis Mitgliedschaft bietet Dir bereits die 1. Chance Dich zu vernetzen. In der Broschüre findest Du auch die Teilnehmer mit den Kontaktdaten.

Außerdem kommunizieren wir über Signal App in verschiedenen Gruppen. Eine kurze Anfrage nach einem Spielpartner wird meist schnell beantwortet. Auch für die „Expressis“ gibt es einen eigenen Kanal!

Perfekte Möglichkeit dazu besteht außerdem am Langzeitturnier teilzunehmen. Hier bekommt man über die gesamte Saison in üblichen 5 Runden über die gesamte Saison einen Gegner zugelost. Ausscheiden kann man nicht, die Geselligkeit und das Vereinsleben steht im Vordergrund.

Weitere Infos unter <https://langzeitturnier.de>

Wer ist mein Ansprechpartner bei Fragen?

Andreas und Stasa sind Deine perfekten Ansprechpartner. Blättere durch die Broschüre, dann findest Du deren Kontaktdaten!

Fragen zum Tennistraining

Wie läuft eine Trainingseinheit ab?

Ohne Aufwärmen geht es nicht! Und dann geht es meist über verschiedene Stationen zu verschiedenen Trainern. Aber die Trainer denken sich gerne etwas aus. Lass dich überraschen!

Welche Ausrüstung benötige ich für das Training?

Die richtigen Schuhe sind das A und O. Wende Dich dazu an die Trainer! Solltest noch keinen oder nicht den richtigen Schläger haben, erhältst Du über die Trainer Leihschläger. Ansonsten noch Sportklamotten.

Fragen und Antworten

Muss ich meine eigene Tennisausrüstung mitbringen oder kann ich etwas leihen?

Solltest noch keinen oder nicht den richtigen Schläger haben, erhältst Du über die Trainer Leihschläger.

Kann ich meinen Leihschläger nach dem Training mit nach Hause nehmen?

Bitte gib den Schläger nach dem Training wieder zurück. Möchtest Du zwischen den Einheiten mit jemanden spielen, dann wende Dich eben an einen Trainer. Der gibt Dir dann einen Schläger.

Was passiert, wenn ich an einem Trainingstermin nicht teilnehmen kann?

Sei so nett und kündige das den Trainern per Chat mit. Jedoch die Trainingsstunde verfällt und kann nicht nachgeholt werden.

Gibt es Ersatztermine oder Nachholmöglichkeiten für verpasste Trainingsstunden?

Bitte hab' Verständnis dafür, dass eine verpasste Trainingsstunde nicht nachgeholt werden kann.

Wird das Training in einer Gruppe oder einzeln durchgeführt?

Das Training findet in einer Gruppe statt. So lernt man sich auch gleich kennen und man hat gemeinsam Spaß am Sport!

Welche Schwerpunkte werden im Training behandelt?

Ohne die richtigen Grundlagen klappt das Tennisspiel nicht. Also werden diese vermittelt. Die richtige Technik ist auch hier das A-und-O. Tennismatche spielst Du eher außerhalb des Trainings.

Fragen und Antworten

Wie viele Teilnehmer sind in einer Trainingsgruppe?

Das bestimmt die Anzahl der Teilnehmer. Jedoch haben wir zahlreiche Trainer, die sich auf Dich freuen. Daher werden über alle Trainer alle Teilnehmer aufgeteilt!

Gibt es spezielle Trainings für Anfänger?

Die Trainer stellen sich individuell auf Dich ein. Je nach Trainingskonzept werden entsprechende Gruppen gebildet.

Wie kann ich mich auf das Training vorbereiten?

Schon vorher die Muskeln aufwärmen ist gut. Ansonsten solltest Du Dich nicht nur auf das Training versteifen. Versuche nach dem Training schnell mit anderen „Expressis“ oft und viel zu spielen. So entsteht erst die Praxis!

Was passiert, wenn es regnet oder der Platz unbespielbar ist?

Das Training findet in der Halle statt, so dass das Training erstmal Wetterunabhängig ist. Sollten jedoch draussen zeitgleich auch Punktspiele laufen, haben diese Vorrang. Dann kann es sein, dass das Training abgebrochen oder unterbrochen wird.

Welche Fähigkeiten kann ich nach sechs Trainingseinheiten erwarten?

Die Trainer sind motiviert Dir die Technik und die Grundlagen zu vermitteln. Die echte Sicherheit und Steigerung erfolgt erst durch vieles spielen außerhalb des Trainings.

Kann ich nach den sechs Trainingseinheiten weitere Stunden buchen?

Möchtest Du noch weitere Trainings erhalten, privat oder in einer Gruppe, solltest Du Dich an einen der Trainerinnen oder Trainer wenden. Aber: Die Trainingsplätze bei Trainern sind heiß begehrt!

Fragen und Antworten

Gibt es Videoanalysen oder andere moderne Trainingsmethoden?

*Unsere Trainer sind wirklich sehr erfahren und auch mit zahlreichen Mannschaften auf unserem Verein sehr erfolgreich. Daher kannst Du Dir sicher sein, dass die Trainingsmethoden modern sind.
An unserer Wingfield Anlage kannst Dein Spiel aufzeichnen lassen und am Handy auswerten lassen. Modernste Technologie bei uns im Verein!*

Sonstige Fragen

Welche Schuhe sind für Tennis geeignet?

In der Halle sind lediglich saubere Sportschuhe mit einer nicht abfärbenden Sohle notwendig.

Sollte auch Draußen auf den Ascheplätzen frei gespielt werden wollen, dann sind Tennisschuhe (nicht All-Court-Schuhe!) mit einem innenliegenden-Profil "Fischgrätenprofil" notwendig. Gerne vor dem Kauf vom Trainer beraten lassen.

Wie lange dauert es in der Regel, Tennis zu erlernen?

Das lässt sich pauschal nicht beantworten! Je öfters Du spielst, umso sicherer wirst Du!

Gibt es eine WhatsApp- oder Signal-Gruppe für neue Mitglieder?

*Wir nutzen Signal App als offiziellen, datenschutz-unbedenklichen Messenger.
Die Chatgruppe für die Expressis kannst Du unter dem folgenden Link beitreten:*

<https://signal.group/#CjQKllsQQPoF7B7Clv3ekvT9qFJNZii4-DoWeagPmgxgqeWcEhCqCS3Jv0L4090UErmlkLfn>

*Den TVL Info Kanal kannst du über den folgenden Link beitreten:
<https://tv-lohne.de/infokanal>*

Fragen und Antworten

Gibt es Möglichkeiten, nach der Schnuppermitgliedschaft einen Spielpartner zu finden?

Genau dazu hast Du diese Broschüre, um mit „Expressis“ in Kontakt zu bleiben. Ansonsten stell doch einfach eine Anfrage in den TVL Info Kanal in Signal!

Wie funktioniert das in der Halle mit den Lichtmünzen?

Lichtmünzen können beim Trainer Michael (Bahlmann) oder bei vielen Vorstandsmitglieder erworben werden. Den Umgang wird dabei auf den Folgeseiten erklärt.

Dein Zugang zur Platzbuchung

Du willst Tennis spielen? Für die Buchung von Plätzen nutzen wir Platzbuchung.de. Das kannst Du über Deinen PC/Notebook nutzen oder via App aus dem App Store.

Melde Dich gerne an. Du benötigst die Vereins-ID dazu! Nach der Anmeldung schalten wir Dich frei!

Vereins-ID:

tv-lohne



<https://tv-lohne.app.platzbuchung.de/>



7 goldene Regeln für gute Tennisplätze

Auf sorgfältig hergerichteten Tennisplätzen zu spielen, ist für jeden Tennisspieler ein Vergnügen.

Deshalb solltet Ihr alle die folgenden 7 Regeln beachten und somit dazu beitragen, dass unsere Plätze die ganze Saison über in einem guten Zustand bleiben.

Regel 1: Immer die richtigen Tennisschuhe

Bitte betretet die Tennisplätze ausschließlich mit korrekten Tennisschuhen!

Wichtig ist hier, dass die Schuhe mit innenliegendem Profil ausgestattet sind. Hier gilt: Jeder Spieler darf darauf aufmerksam machen, dass falsche Schuhe generell ein „No go“ sind und der Platz zu verlassen ist !!!

Regel 2: Nie zu trockene Plätze bespielen

Bei trockenem Boden solltet Ihr den gesamten Tennisplatz (bis zum Zaun) untergrundtief bewässern.

Je nach Temperatur bitte zu Beginn, nach einem Match und ggf. auch in jeder Satzpause wässern. Beim Spielen auf zu trockenen Plätzen würde sich das Material bis zu 5 cm unter dem Boden lösen – es kommt keine Bindung mehr zustande und kurze Zeit später spielen wir in einem Sandbunker.

Regel 3: Immer Sauber

Vor dem Spielen bitte den Tennisplatz von Ästen, Blättern und sonstigem Unrat befreien.

Macht Ihr das nicht, dann vermischt sich der Unrat mit dem Ziegelmehl und der Platz erhält seine gewünschte Festigkeit nicht. Wir würden dann auf weichem Grund spielen und der Ball springt nicht mehr richtig ab. Außerdem möchten wir doch alle gepflegte Plätze.

Regel 4: Löcher immer sofort schließen

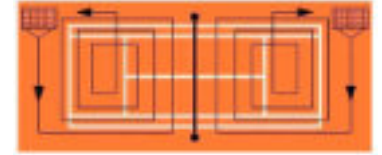
Beim Spielen kommt es immer wieder vor, dass Löcher und Unebenheiten entstehen. Bitte tretet diese sofort zu. Würde man mit dem Schleppnetz abziehen, ohne die Löcher zuzutreten, wäre das ausgetretene Material verteilt, aber das Loch immer noch vorhanden.

Hinweis: Scharrieren ist häufig nicht nötig! Falls ihr einige Löcher dennoch mit dem Schaber zuschieben wollt, achtet bitte darauf, dass festes Material nicht abgekratzt wird. Es darf lediglich lockeres Material in die Löcher geschoben werden.

Sollte die (schwarze) Schlacke zum Vorschein kommen, müsst Ihr das Spielen sofort einstellen und den Vorstand informieren. Gleiches gilt für den Fall, dass die Linien unterspült, hochstehen oder ausgerissen worden sind.

Regel 5: Richtig abziehen

Wichtig ist, dass Ihr den Tennisplatz nach dem Spielen komplett (bis zum Zaun) abzieht. Andernfalls bleiben Unebenheiten zurück und Unkraut kann sich ausbreiten.



Wenn der Platz so großzügig wie im Bild gekehrt wird, ist gewährleistet, dass man fast an der Grundlinie (und nicht an der T-Linie) endet. Hierdurch wird eine gleichmäßige Verteilung des Materials gewährleistet und einer Muldenbildung im Grundlinienbereich vorgebeugt.

Bitte macht Euch alle dieses Abziehverfahren zu Eigen, dann hat auch das an den äußeren Platzrändern angesetzte Moos keine Chance! Sollten sich im Schleppnetz Äste, Laub oder andere Fremdkörper befinden, bringt es nichts diese über den ganzen Platz zu ziehen. Die Fremdkörper, die sich unter dem Schleppnetz befinden, müsst Ihr entfernen. Denn nur wenn das Schleppnetz komplett aufliegt, bekommt man eine glatte, saubere Platzoberfläche. Rennen mit dem Schleppnetz „geht gar nicht“.

Das Fegen der Linien ist ein Gebot der Fairness gegenüber den nachfolgenden Spielern und sollte für uns alle selbstverständlich sein.

Regel 6: Zu nass ist zu nass

Das Spielen auf zu nassen Plätzen richtet große Schäden an. Wann ein Platz zu nass ist, könnt Ihr schnell und einfach selbst feststellen!

Der Platz ist zu nass:

- wenn sich Pfützen auf dem Platz gebildet haben.
- wenn Fußabdrücke beim Gehen im Untergrund hinterlassen werden (auch wenn dies nur stellenweise der Fall ist).

Nach einem Regenguss niemals versuchen, mit dem Schleppnetz Wasserpfützen zu beseitigen. Das darf nicht (mehr) geschehen, denn hierdurch wird die obere Grandschicht mit weggeschleppt, und es entstehen Vertiefungen, vor allem an den Grundlinien.

Also: Bitte abwarten, auch wenn es Euch nach einem starken Regenguss noch so in den Fingern juckt!!

Regel 7: Ordnung muss sein

Bitte sorgt letztlich auch für Ordnung. Die Schleppnetze und Linienbesen gehören wieder an ihren Platz.

Nehmt bitte Gläser, Getränkeflaschen usw. wieder mit.

Müll ist in die dafür vorgesehenen Behälter zu werfen.

Ansonsten gilt auch hier die einfache Regel: „Die Plätze solltet Ihr so verlassen, wie Ihr sie selbst gerne betreten möchtet.“

Bedienung des Lichtmünzenautomaten

Es werde Licht (in der Halle)!

KEIN BARGELD / KEINE EUROMÜNZEN EINWERFEN

BELEUCHTUNGSZYKLUS DER AUTOMATEN

Phase	Situation	Handlungs-Möglichkeit	Ergebnis
0	Licht ist aus (ggf. Notbeleuchtung)	Einwurf 1 Münze Einwurf 2 Münzen <u>unmittelbar</u> <u>hintereinander!</u>	60 Minuten Licht 120 Minuten Licht
1	volle Beleuchtung	<u>Kein Einwurf!</u> <u>KEINNachwerfen</u> , sonst überworfen, keine Rückgabe	Ablauf der Zeit
2	Zeit abgelauten, Lichtbänder dimmen, 3 Min. Nachlauf	ohne weiteren Nachwurf	Licht löscht nach 3 Minuten
		Nachwurf möglich 1 Münze Nachwurf möglich 2 Münzen <u>unmittelbar hintereinander!</u>	60 Minuten Licht 120 Minuten Licht
0	Licht ist aus (ggf. Notbeleuchtung)	Einwurf 1 Münze Einwurf 2 Münzen <u>unmittelbar</u> <u>hintereinander!</u>	60 Minuten Licht 120 Minuten Licht

KEIN BARGELD / KEINE EUROMÜNZEN EINWERFEN

Erhalt der Wertmünzen bin der Gastronomie, im Getränkeautomaten,
(nach Absprache) bei Kathreen und bei Michael