



1/2019

www.bw-birkenau.de e-mail: tennis@bw-birkenau.de

SCHLAG AUF!

Interessantes von gestern, heute und morgen
Tennisverein Blau-Weiß Birkenau

24. Ausgabe

im April 2019



Im alljährlichen Arbeitseinsatz wird von fleißigen Clubmitgliedern die Anlage um die Plätze auf Vordermann gebracht, die Netze gerichtet, die Wege und Terrasse gereinigt, die Planen angebracht, das Clubhaus vom Winterdreck befreit und v.a.m.

Liebe Mitglieder

Für unseren Verein war das Jahr 2018 in sportlicher Hinsicht mit den erzielten Aufstiegen und guten Platzierungen sehr erfolgreich. Besonders erfreulich ist der Aufstieg unserer Herrenmannschaft in der Spielgemeinschaft mit Gornheimetal in die Bezirksoberliga. Dies wird unseren jungen Spielern Auftrieb geben und Ansporn sein. Nach einer guten Runde konnten auch die Herren 50 als Zweit-Platzierte den Aufstieg in die Gruppenliga erreichen. Dies wird eine große Herausforderung für die Mannschaft werden. Sehr erfreulich war die Tatsache, dass wir in Spielgemeinschaft mit Gornheimetal 5 Mannschaften im Jugendbereich melden konnten. Mit der Saisonöffnung, dem Sommerfest, der Radtour, dem Herbstfest und der Wanderung zum Jahresende waren die gesellschaftlichen Veranstaltungen weitere Eckpfeiler für das positive Erscheinungsbild unseres Vereines. Weiterhin werden wir alle Anstrengungen unternehmen, um unseren Verein sportlich und gesellschaftlich erfolgreich weiterzuführen. Hierbei werden uns die stete Bereitschaft unserer Mitglieder zur Mitarbeit, die gute Zusammenarbeit mit der Gemeinde und unseren Inserenten und nicht zuletzt die Freude an unserem Tennissport sehr hilfreich sein.

So wünsche ich uns viele schöne und abwechslungsreiche Stunden auf unserer gepflegten Tennisanlage und lade Euch recht herzlich zur Saisonöffnung am 14. April um 11 Uhr zum Fröhschoppen ein.

Frank Eder

...für Ihren Durst
das Beste!



Getränke

Müller

69469 Weinheim · Telefon 0 62 01 - 1 22 11

Jahreshauptversammlung

Bericht von Frank Eder

Zur diesjährigen Jahreshauptversammlung konnte unser 1. Vorsitzender Frank Eder zahlreiche Mitglieder begrüßen. Nach der Feststellung der Beschlussfähigkeit und der Bekanntgabe der Tagesordnung erstattete Frank Eder seinen Bericht. Mit dem Rückblick auf die vergangene Tennissaison stellte er fest, dass der Verein in sportlicher und finanzieller Hinsicht weiterhin gut aufgestellt ist. Insbesondere waren die sportlichen Erfolge und die gute Zusammenarbeit in der Spielgemeinschaft mit dem TC Gorxheimertal hervorzuheben.



Frank Eder spricht über die zukünftigen, möglichst positiven Entwicklungen des Vereins, seine „Visionen“

Auf der gesellschaftlichen Seite waren die Saisonöffnung, das Sommerfest und der Herbstliche Frühschoppen gut gelungene Veranstaltungen. Besonders intensiv ging der Vorsitzende auf die Kooperation mit der Sonnenuherschule ein. Hier ist ein Projekt entstanden, das vielen Kindern die Möglichkeit gibt, den Tennissport kennenzulernen. Die gezielte Trainingsarbeit bildet die Basis für eine gute Jugendarbeit.

Mit dem Hinweis auf das Angebot, sich beim Boulespiel und beim "Social-Tennis" sportlich betätigen zu können, beschloss der Vorsitzende seine Ausführungen. In den folgenden Berichten von Jugendwartin Melanie Lang und Sportwart David Guldner wurden die Leistungen der einzelnen Mannschaften gewürdigt. Besonders hervorgehoben wurden die Aufstiege der 1. Herrenmannschaft in der Spielgemeinschaft mit Gorxheimertal und der Herren 50. Die Zusammenarbeit mit der Tennisschule Kahlert ist nach dem ersten Jahr 2018 sehr gut angelaufen.

Schatzmeister Horst Ankenbrand konnte von einer guten Kassenlage berichten. Das Geschäftsjahr konnte wieder mit einem positiven Ergebnis ab-

geschlossen werden. Die Kassenprüfer bescheinigten ihm eine einwandfreie Kassenführung und beantragten dann die Entlastung des Schatzmeisters und des gesamten Vorstandes.

Danach erfolgten die Neuwahlen des Vorstandes. Hier wurden Frank Eder zum 1. Vorsitzenden, Kai Uwe Ritter zum 2. Vorsitzenden, David Guldner zum Sportwart, Horst Ankenbrand zum Schatzmeister, Rolf Diener zum Pressewart und Uschi Stumpf zur Schriftführerin gewählt. Neu im Vorstand ist Christian Gemmel als Jugendwart.

Nach der Wahl bedankte sich der 1. Vorsitzende Frank Eder für das entgegengebrachte Vertrauen. Danach wurde Melanie Lang, die in diesem Jahr ihr Amt niederlegt, verabschiedet. Frank Eder lobte ihr Engagement in den 6 Jahren als Jugendwartin und überreichte ein Blumenbouquet. In diesem Zusammenhang erwähnte der Vorsitzende die gute Arbeit von Günther Kadel bei der Pflege der Tennisanlage und von Rolf Diener bei der Pressearbeit und der Gestaltung der Tenniszeitschrift „Schlag auf!“ und bedankte sich bei ihnen. Nach Bekanntgabe der Termine für die Saisonöffnung und dem Beginn der Teamspiele schloss der Vorsitzende die Versammlung.



Aufmerksame Zuhörer



Melanie Lang wird verabschiedet

Unsere Mannschaften

Bericht von Frank Eder

1. Herrenmannschaft

MSG Birkenau/Gorxheimertal/Rimbach

Unsere 1. Herrenmannschaft hat den Aufstieg geschafft. Die MSG Birkenau/Gorxheimertal/Rimbach wird im kommenden Jahr in der Bezirksoberliga spielen. Dies wird für Spieler um Lukas Schimunek und David Guldner eine große Herausforderung werden. Mit den jungen Spielern Lukas Martin, Leon Schimunek und den erfahrenen Spielern Patrick Speckardt, Thomas Schimunek, Martin Pahlke, Philipp Neubert und Daniel Wohlgemuth sollte die Mannschaft sich in der Klasse etablieren können.

2. Herrenmannschaft

MSG Birkenau/Gorxheimertal/Rimbach

Gleichzeitig kann dadurch eine 2. Herrenmannschaft im Bezirk A antreten. Hier wird Mannschaftsführer Simon Bessler mit Steffen Bergmann, Robert Michalowski, Tobias Maier, Dustin Heckhoff, Julian Michalowski sowie den Jugendlichen Clark Wohlgemuth, Tino Krautter und Domini Gruber versuchen, die Klasse zu halten.

Herren 40 I

MSG Birkenau/Gorxheimertal

Die MSG Herren 40 I mussten, geschwächt von vielen Verletzungen, aus der Gruppenliga absteigen. Diese Lapsus möchte die Mannschaft in diesem Jahr ausbügeln. Die Spieler um Mannschaftsführer Philipp Neubert, Jens Findeisen und David Wohlgemuth wollen um den Aufstieg mitspielen.

Herren 40 II

MSG Birkenau/Gorxheimertal

Die Herren 40 II haben mit Mannschaftsführer Peter Michalowski eine gute Runde gespielt und werden versuchen, sich in diesem Jahr im vorderen Tabellendrittel zu behaupten.

Herren 50

Als Vizemeister haben die Herren 50 den Aufstieg in die Gruppenliga erreicht. Glückwunsch. In dieser neuen Umgebung wird die Mannschaft um Mannschaftsführer Martin Rhein vor schwierige Aufgaben gestellt werden. Die Spieler Lucian Dobre, Thomas Damer, Holger Schilling, Christian Dittert, Thomas Runtsch, Rainer Schmitt und Martin Rhein werden sich mit gezieltem Training auf die Runde vorbereiten.

Herren 65

Die Herren 65 mit MF Günther Kadel werden im Bezirk A eine gute Rolle spielen wollen. Allerdings trifft man in diesem Jahr auf unbekannte Mannschaften. Man darf gespannt sein, wie die Runde mit 8 Spielen verlaufen wird.

Herren 70

Die Herren 70 haben die Runde als Vizemeister beendet und wollen in diesem wieder um den Aufstieg mitspielen. Weiterhin steht bei dieser Mannschaft aber die Freude beim Tennis im Vordergrund.

Damen 50++

Doppelspaßrunde

Unsere Damen 50 ++ nehmen weiterhin an der Doppelspaßrunde teil und trainieren jeden Mittwoch bei guter Trainingsbeteiligung mit einem gemütlichen Abschluss im Clubhaus.

Weiterhin bieten auch unsere Boule-Abteilung am Freitag sowie das Social-Tennis am Montag allen Mitgliedern die Gelegenheit, sich sportlich zu betätigen.

Unsere
1. Herrenmannschaft
steigt in die
Bezirksoberliga
und unsere
Herren 50
steigen in die
Gruppenliga auf

Unsere Jugend

Bericht von Melanie Lang

In der vergangenen Medenrunde konnte der Verein in der Spielgemeinschaft ganze sechs Jugendmannschaften stellen. Das war für viele Spieler und Spielerinnen eine ordentliche Herausforderung und auch die Eltern waren in Sachen Fahr- und Wirtschaftsdienst sehr gefordert. Wir freuen uns, dass es auch in diesem Jahr wieder gelungen ist, mit den Spielgemeinschaften unseren Jugendlichen die Möglichkeit zu bieten, sich in der kommenden Medenrunde mit anderen Vereinen zu messen. 3 Mannschaften gehen dieses Jahr an den Start. Unsere U12 Mannschaft wird mit dem Mannschaftsführer Joris Neumann in die Runde starten. Eine U14 gemischte Mannschaft wird mit der Mannschaftsführerin Emily Kohl eine erfahrene Tennisspielerin an der Spitze haben. Eine weitere gemischte Mannschaft in der Altersklasse U18 wird durch den Mannschaftsführer Clark Wohlgemuth vertreten.

Es wird also auch in diesem Sommer viel los sein auf der Anlage und wir dürfen uns auf schöne, faire Spiele mit viel Spaß freuen.

Ich werde nach nunmehr sechs Jahren mein Amt als Jugendwartin für den Tennisverein abgeben. Dadurch habe ich in dieser Zeit sehr viel zum Thema Tennis, Regeln, Training und Mannschaften gelernt, da ich komplett sportartfremd dieses Amt übernahm, habe viele nette Leute kennen gelernt und Freundschaften geschlossen. Ich wünsche



meinen Nachfolgern alles Gute, viele schöne Stunden und Eindrücke mit unserer Tennisjugend und bedanke mich an dieser Stelle bei allen, die mich stets unterstützt haben.

Melanie Lang



REDIG & REDIG

RECHTSANWÄLTE

REINHOLD REDIG
RECHTSANWALT A.D. UND NOTAR A.D.

MANUEL LEYRER
FACHANWALT FÜR ARBEITSRECHT

MARCUS REDIG
RECHTSANWALT UND NOTAR

NICOLAI STRAUCH
RECHTSANWALT

Hauptsitz: Walter-Oehmichen-Str. 14 - 68519 Viernheim

Zweigstelle: Wildbader Str. 7 - 68239 Mannheim

Auswärtige Beratungsstelle: Eichenweg 19 - 69509 Mörlenbach

Telefon: 06204-92 94 80 - www.kanzlei-redig.de

Amtssitz des
Notars
nur in
Viernheim

Tennis AG mit der Grundschule

Bericht von Frank Eder

Die Tennis AG mit der Sonnenuherschule Birkenau läuft weiterhin sehr gut. In Absprache mit Frau Bund, Rektorin der Grundschule, hat sich der Tennisverein in allen 2. Klassen in einer Sportstunde vorgestellt. Mit leichten Ballübungen mit und ohne Schläger, Laufspielen und ersten Schlägen über das Tennisnetz wurden die Kinder mit dem gelben Tennisball vertraut gemacht. Die Schüler konnten sich dann zu einer wöchentlichen Tennis AG in der Grundschulturnhalle anmelden. Seit dem Oktober im letzten Jahr trainieren sie unter Anleitung von Wiltrud Forch und Frank Eder sehr eifrig, damit sie mit dem Beginn der Sommerrunde auf der Tennisanlage ihre ersten Schläge auf der „roten Asche“ ausführen können.



Inzwischen nehmen auch die Eltern der Kinder an der Trainingsstunde teil. Dies ist für die Kinder ein besonderer Anreiz.

Mit dem Beginn des neuen Schuljahres im September wird sich der Verein bei den Kindern der neuen 2. Klassen wieder vorstellen. In dieser Weise werden wir die Kooperation Sonnenuherschule und Tennisverein fortführen.



Wiltrud Forch steht Frank Eder beim „Tennis-Schnuppern“ der Kinder hilfreich zur Seite

Wir helfen Ihnen, wenn Sie auch neben dem Platz zu Ihrem Recht kommen wollen!


HUSSER & DITTERT
Anwaltskanzlei


www.husser-dittert.de

Sie finden uns vis-à-vis dem Amtsgericht Weinheim
Hildastraße 10 • 69469 Weinheim • Tel 06201/13355 • eMail post@husser-dittert.de

**HERZLICH WILLKOMMEN IM
GASTHAUS**

“ZUM GORXHEIMER TAL”



Öffnungszeiten:

**Dienstag - Sonntag
11:30-14:00 Uhr und 17:00-22:00 Uhr
Montag Ruhetag**

**Hauptstraße 4, 69517 Gorxheimertal
Telefon 06201 22998
www.gasthaus-zum-gorxheimertal.de**

Unser Gasthaus ist schon seit 1843 in Familienbesitz, bereits in der sechsten Generation. Lassen Sie sich von unserer gut bürgerlichen Küche, bei einem gepflegten Bier vom Fass oder einem Glas Wein verwöhnen.

Räumlichkeiten für bis zu 90 Personen bilden einen idealen Rahmen für Ihre Familien- und Betriebsfeiern.

Der gemütliche Biergarten mit Blick ins Grüne lädt zum Verweilen ein.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Ihre Familie Krause



Mit ehrenamtlichem Engagement kommt Talent noch besser ins Spiel.

 **Sparkasse
Starkenburg**

Wer im Sport hoch hinauswill, braucht Talent, viel Ehrgeiz und Ausdauer. Sehr willkommen ist dann, wenn sich Könnler ehrenamtlich in der Nachwuchsförderung engagieren und ihre Erfahrungen weitergeben. Auch wir fördern talentierten Nachwuchs im Sport sowie in anderen Bereichen und helfen, dass Talent noch besser ins Spiel kommt. Besuchen Sie uns auf www.sparkasse-starkenburg.de. **Wenn's um Geld geht – Sparkasse.**

Unser Trainer – Jan Kahlert



Jan Kahlert – seit nunmehr 36 Jahren aktiver Tennisspieler und seit 14 Jahren Inhaber einer eigenen Tennisschule mit Sitz im Sportpark Heppenheim und seit 2 Jahren Trainer beim TV Blau-Weiß Birkenau, zudem 1. Vorsitzender im Tenniskreis Bergstr.

„Mit 8 Jahren lernte ich die Sportart Tennis

das erste Mal kennen. Als kleiner Junge spielte ich liebend gerne im Squash-Court in der Mörlenbacher Tennishalle gegen die Wand – einen besseren Spielpartner gibt es nicht. Ballkontrolle und Zielfähigkeit waren somit von Beginn an ein Haupt-Thema. Im Mörlenbacher Tennisclub nahm meine aktive Tenniskarriere dann ihren Lauf, bevor es im Jahr 2000 nach Heppenheim ging. Parallel zu meinem Studium der Sportwissenschaften in Darmstadt gab ich aktiv Training für die Tennisschule Stadler. 2005 ergab sich dann die Chance, die Tennisschule in Eigenregie zu übernehmen.

Fortan entwickelte sich ein stabiles Trainerteam, das die Bedarfspalette im Tennissport komplett abdeckt. Angefangen über ein Ballschulangebot ab 3 Jahren, über Mini-Tennis, über Jugendtraining, über Fördertraining, über Anfänger im Erwachsenenbereich, über fortgeschrittene Erwachsene, über Mannschaftstraining, über Camps und Workshops bis hin zu Turnierausrichtungen. In den Sommermonaten betreuen wir seit dieser Zeit auch viele unterschiedliche Vereine.

In Birkenau sind wir intensiv für das Jugendtraining im Einsatz. Mannschaften, aber auch Einzelspieler können sich zu jeder Zeit gerne in Sachen Tennistraining an uns wenden. Die Faszination Tennis vereinigt uns im Trainerteam allesamt und wir sind stets auf der Suche nach neuen Wegen, um Menschen für die Sportart zu begeistern.

Unser eigenes Feuer für diese besondere Sportart versuchen wir unseren Kunden stets weiterzugeben. Jeder Tennisspieler ist ein Individuum und verlangt nach unterschiedlichen Korrekturen, aber auch angepassten Bewegungsabläufen. Unser Ziel ist es, den IST-Zustand des jeweiligen Tennisspielers zu bewerten und im Anschluss an ihn angepasste Trainingssituationen zu kreieren. Dabei steht die persönliche Zielsetzung stets mit im Fokus. Wir möchten Tennis in Birkenau als eine feste Größe im Sportgeschehen verstehen. Mit Kontinuität junge und gute Spieler für den Verein zu entwickeln, aber eben auch die Freizeitpartie mit Leben füllen – dafür soll der Tennisverein Blau-Weiß Birkenau in Kombination mit der Tennisschule YTP stehen.“



Wir
schaffen
Werte !



Telefon 06201/3041 - www.sattler-bau.de - info@sattler-bau.de
und auf facebook unter Sattler Bau

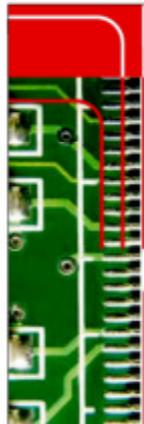




Maler **Schmitt**
Maler- und Tapezierarbeiten
Innen- und Aussenputz
Wärmedämmung
Bautrocknung

Lager: auf der Aue 2
Büro: Leppelsheckweg 8
69488 Birkenau
e-mail: malerschmitt@t-online.de

Tel. 0 62 01 / 3 33 03 Fax 0 62 01 / 3 46 27
www.malerschmitt.de



Hauptstraße 67
69488 Birkenau

Tel. 06201 31082
Fax 06201 34576
Mobil 0171 9066940
fries-elektro@t-online.de
www.fries-elektro.de

Schloss



potheke

Apotheker Christian Dittert

Hauptstrasse 93, 69488 Birkenau
Tel.: 06201-31158, Fax 06201-34952
www.schloss-apotheke24.de

Öffnungszeiten: Montag - Freitag 08:00 Uhr bis 18:30 Uhr, Samstags 08:00 Uhr - 13:00 Uhr

...mit Liebe gebacken!



...mit Liebe gebacken!

Aus Freude an Qualität, Frische und Vielfalt

Öffnungszeiten:

Dienstag bis Freitag	5:30 - 12:30 Uhr 14:30 - 18:00 Uhr
Samstag	5:30 - 13:00 Uhr
Sonntag	7:00 - 11:00 Uhr

Am Schlosspark 3 69488 Birkenau Tel.: 06201 - 31 333

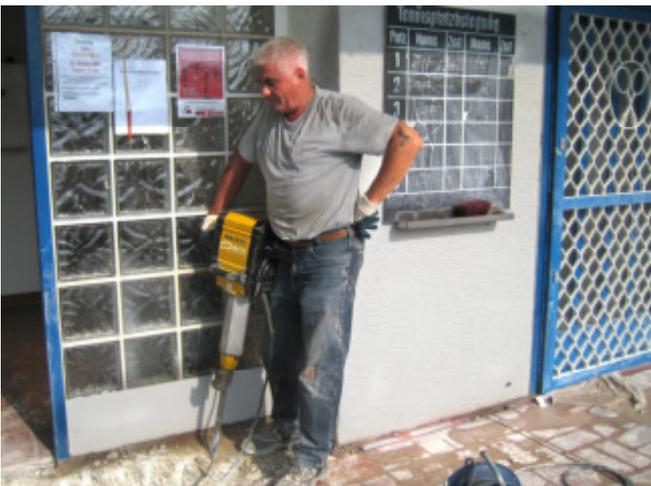
Weißt Du noch?

Bericht von Rolf Diener

Im Frühjahr 2006 hatte sich der Vorstand unseres Vereins entschlossen, die Terrasse einschließlich Weg zum Bouleplatz und die Abzweigung zu den Gerätekammern neu zu gestalten.



Im Oktober (nach Saisonende) wurde es laut vor dem Clubhaus. Nach und nach waren insgesamt drei Pressluftbohrer und zwei Bagger am werken. Die Bohrer rissen die Platten und den Betonuntergrund auf, die Bagger schafften den Schutt in bereitstehende Container - insgesamt wurden neun Container gefüllt und abgefahren.



Die Terrasse und die Wege nach hinten wurden eingeebnet und mit 18 cbm Mineralbeton und 10 cbm Splitt belegt. 15 neue Bordsteine mussten gesetzt werden, allein hierfür wurden 1 cbm Beton gebraucht. Nach dem genauen Abziehen und Glätten des Untergrundes wurden 200 qm neue Fliesen gelegt und zum Teil zurechtgesägt.

Parallel dazu gab es noch jede Menge Nebenarbeiten wie Kabel für Elektrik verlegen, Untergrund und Aussparungen für die 3 großen Sonnenschirme erstellen. Nachdem dann zum Abschluss der Splitt in die Fliesenfugen gekehrt war, konnten die Mitwirkenden stolz auf die Arbeit schauen, die sie innerhalb 2 Wochen geleistet hatten. Und zudem wurde alles in Eigenregie unter Federführung von Günther Kadel bewerkstelligt.

Durch diese Renovierung zeigte sich unser Verein in der Außendarstellung noch einen weiteren Schritt gepflegter und moderner.





Der starke Verbund unabhängiger Reisebüros | seit 1990

Reiseinsel Birkenau GmbH

seit 1989 in Birkenau

Hauptstraße 87
69488 Birkenau

Tel.: 06201-3815
urlaub@reiseinsel-birkenau.de

Öffnungszeiten:

Montag – Freitag **durchgehend**
von 09:00 – 18:00 Uhr

Samstag
von 09:00 – 12:30 Uhr

www.reiseinsel-birkenau.de
www.transfer-bergstrasse.de



Nahe Ziele, Ferne Träume Wir bringen Sie hin !

Wie funktionieren eigentlich unsere Muskeln?

Bericht von Thomas Runtsch

Der ein oder andere mag es im Rahmen seiner eigenen sportlichen Karriere schon erfahren haben.

Im Rahmen des Trainings oder eines Matches treten unvermittelt Krämpfe auf oder die Leistungsfähigkeit nimmt plötzlich rapide ab, als würde man gegen eine Wand laufen. Der Schläger wiegt plötzlich soviel wie eine Wikingerstreitaxt, sogar den Ball hat jemand beim Seitenwechsel heimlich mit Blei befüllt. Ob beim Tennis oder Ausdauersportarten, Muskelarbeit erfordert Energiebereitstellung, welche nur durch einen funktionierenden Stoffwechsel möglich ist. Aber - wie funktioniert die Arbeit der Muskeln eigentlich ?

Die Muskelfasern bestehen aus einer Vielzahl sogenannter (Myo-)Fibrillen, welche aus sogenannten Sarkomeren aufgebaut sind (siehe **Abbildung 1**)
Das Geheimnis der Muskelbewegung steckt vor allem in diesen Myofibrillen. Sie bestehen aus winzigen aneinander gereihten Kammern, (stilisiert oben zu sehen), den Sarkomeren. Wenn sich der Muskel kontrahiert, agieren darin hauptsächlich zwei Sorten fadenförmiger Proteine, Myosin und Aktin. Bei ihnen handelt es sich um lange, dünne Fäden, die aus zwei verschiedenen Eiweißen bestehen - Aktin und Myosin. Das Aktin bildet in regelmäßigen Abständen feste Anheftungsscheiben, von denen dünne Fäden ausgehen. Zwischen diesen Fäden liegen die Myosinmoleküle. Ihre Enden überlappen sich mit den Enden der Aktinfäden (siehe **Abbildung 2**)

Was passiert nun, wenn die Nerven den Befehl zur Muskelkontraktion geben?

Im Bindegewebe verlaufen die für die Versorgung des Muskels zuständigen Nerven und Blutgefäße. Die Nerven kontrollieren die Bewegungen, indem sie die Befehle von Gehirn und Rückenmark an die Muskulatur weiterleiten. Die Muskelzellen (meist mehrere) stehen in Kontakt mit einer Nervenendigung (Synapse) und reagieren auf ihr elektrochemisches Signal mit dem Zusammenziehen. Wenn wir

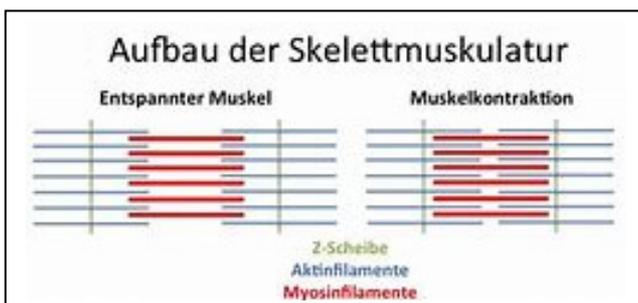
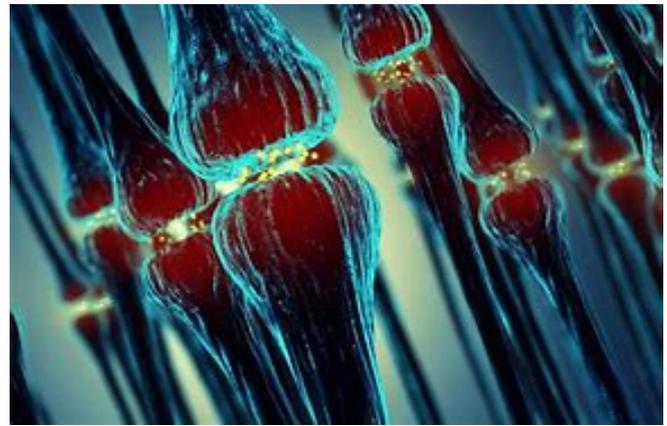


Abbildung 1

komplizierte Bewegungsabläufe ausführen, muss auf diese Weise die Arbeit von vielen Millionen Muskelzellen koordiniert werden.

Durch die elektrische Stimulation greifen die Myosinmoleküle wie kleine Widerhaken in die Aktinfäden und ziehen sie aufeinander zu (siehe **Abbildung 2**). Dadurch schieben sich die beiden Eiweiße ineinander wie Teile einer Teleskopantenne. Effekt: Die Muskelfaser verkürzt sich und wird dicker. Die Verdickung der einzelnen Fasern summiert sich.



Doch natürlich benötigen die Muskelfasern auch "Treibstoff" - denn Bewegung kostet bekanntlich Energie. Für den Energienachschub sind die Blutgefäße zuständig. Der Treibstoff besteht aus Kohlenhydraten, Fetten und Eiweißen. Zahllose kleine Äderchen (Kapillaren) durchziehen die Bindegeweshüllen der Muskelfasern, umspinnen sie mit einem dichten Versorgungsnetz. Aneinandergereiht würden die winzigen Blutgefäße der menschlichen Muskulatur mehr als zweimal um die Erde reichen.

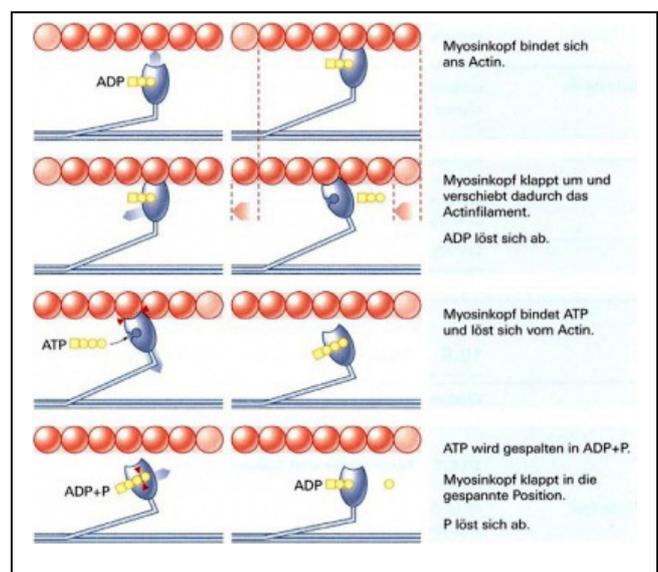
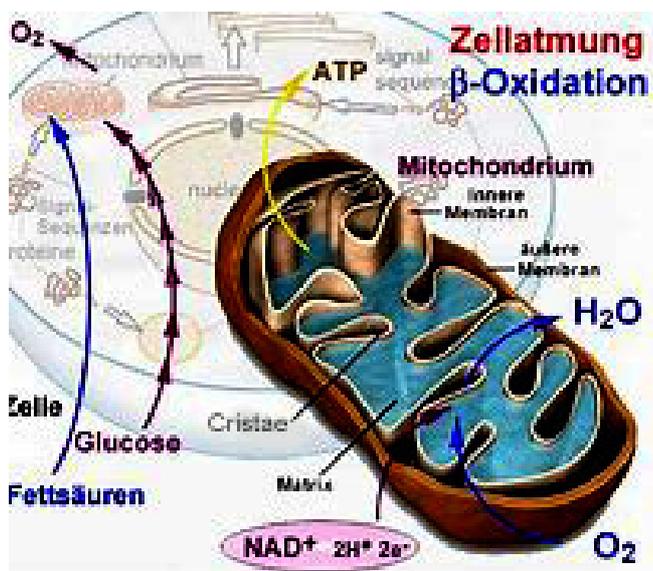


Abbildung 2

Die vom Blut gelieferten Nährstoffe enthalten zwar Energie, aber diese Energie ist chemisch gebunden und steht den Zellen nicht direkt zur Verfügung. Ebenso wie das Benzin in einem Motor müssen auch die Nährstoffe zuerst verbrannt werden, um Bewegung zu erzeugen. Das geschieht in speziellen Zellorganen (Mitochondrien), die in jeder Muskelzelle vorhanden sind. Wegen ihrer Funktion als Energieversorger werden die Mitochondrien auch als "Kraftwerke" der Zellen bezeichnet.



Diese im Mitochondrium produzierte Energie wird in einem Speicherstoff gebunkert. Dieser heißt ATP (Adenosintriphosphat) und ist ein sog. "energiereiches Phosphat", welches durch seine Spaltung die Muskelkontraktion (Muskelverkürzung und/oder Muskelspannung) ermöglicht (**siehe wieder Abbildung 2**). Da in der Muskelzelle nur eine sehr geringe Menge an ATP gespeichert ist, muss diese chemische Energie ständig im Muskelstoffwechsel erzeugt werden, damit sie in mechanische Energie umgewandelt werden kann. Neben der mechanischen Energie, die z.B. der Fortbewegung dient, wird bei Muskelarbeit auch noch Energie in Form von Wärme erzeugt: Bei körperlicher Aktivität wird uns warm. Interessant ist dabei, dass nur ca. ein Viertel der umgesetzten Energie als mechanische Energie für die Muskelarbeit zur Verfügung gestellt wird und der Großteil des Energieumsatzes in Form von Wärme "verloren" geht. Betrachtet man den Muskel als Maschine, so ist sein Wirkungsgrad somit relativ gering.

So - das war jetzt echt harter theoretischer Tobak, das sehe ich ein! Aber: Faszinierend ist es allenthalben, und wenn wir in Zukunft wieder einmal den Moment erleben, bei dem wir auf dem Platz energietechnisch die Grätsche machen, so kennen wir jetzt wenigstens den Schuldigen und können weidlich über die Faulenzer schimpfen, die uns so schmächtig im Stich lassen: Es sind die bösen Mitochondrien in unseren Zellen! Das hilft einem doch wirklich weiter, oder?

In diesem Sinne wünsche ich Euch allen eine fröhliche und entspannte ATP-Produktion bei all euren sportlichen Unternehmungen in 2019!

Euer Thomas

Nein, ich zeige dieses Bild vom Mitochondrium und seiner Funktion nicht um Verwirrung zu stiften, es soll nur zeigen, was für ein alltägliches Wunder bei jeder unserer Bewegungen wie selbstverständlich abläuft! Und - das ist noch eine stark vereinfachte Darstellung der Energieproduktion in unseren Zellen!



Das ist jetzt schon der 3. interessante Artikel von Thomas Runtsch in unserem „Schlag auf!“ Er hat eine orthopädische Praxis in Mannheim, ist begeisterter, talentierter Tennisspieler, seit 2003 Mitglied unseres Vereins, spielt in der Mannschaft der Herren 50, Hobbykoch und engagierter Marathonläufer (bereits 10x beim Berlin-Marathon dabei)

Ach ja - und im nächsten Heft erfahrt Ihr, was man selber dazu beitragen kann, dass die Mitochondrien während des Sports nicht fristlos kündigen (Thema: Nahrungsergänzungsmittel und Ernährung im Sport)

...wir sind für Sie da!

A. VANEK

HAUSTECHNIK & KUNDENDIENST GMBH

Hauptstraße 49 69488 Birkenau

Tel.: 06201-3093/94

e-mail: vanek-gmbh@t-online.de

HEIZUNG • SANITÄR • SPENGLEREI • SOLAR

Veranstaltungskalender

Saisoneröffnung

Sonntag, 14. April 2019,
11.00 Uhr

Schleifchenturnier

Pfingst-Montag, 10. Juni 2019,
11.00 Uhr

Radtour

Termin folgt
10.00 Uhr
Treffpunkt: Tennisplatz

Sommerfest

Samstag, 29. Juni 2019, 18.00 Uhr
im Clubhaus

Ferienspiele

Montag, 8. Juli 2019,
10.00 – 14.00 Uhr

1. Tenniscamp

9. - 11. Juli 2019,
jeweils 10.00 – 14.00 Uhr

2. Tenniscamp

5. - 7. August 2019,
jeweils 10.00 – 14.00 Uhr

Clubmeisterschaften

Termin folgt

Herbstlicher Frühschoppen

Sonntag, 28. Sept. 2019,
11.00 Uhr

Herbstwanderung

Sonntag, 20. Oktober 2019,
10.30 Uhr

Weihnachtsmarkt

mit Bescherung
Sonntag, 1. Dezember 2019,
15.00 Uhr

Silvesterfeier

31. Dezember 2019
nach Bedarf

Platzbelegung Sommer 2019

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
P L A T Z 1	frei	Frei	Frei	Frei	Frei	Frei
	frei	Trainer 15:00 - 20:00 Uhr	Trainer 15:00 - 20:00 Uhr	Trainer 15:00 - 20:00 Uhr	Frei	Frei
P L A T Z 2	Jugend 14:00 - 17:00 Uhr	Jugend 14:00 - 17:00 Uhr	Jugend 14:00 - 17:00 Uhr	Trainer 15:00 - 18:00 Uhr	Herren 65 10:00 - 12:00 Uhr	Frei
	Social-Tennis 18:00 - 20:00 Uhr	Herren 40 17:30 - 20:00 Uhr	Frei	Herren 50 18:00 - 20:00 Uhr	Frei	Frei
P L A T Z 3	Jugend 14:00 - 18:00 Uhr	Frei	Jugend 14:00 - 17:00 Uhr	Frei	Herren 65 10:00 - 12:00 Uhr	Frei
	Social-Tennis ab 18:00 Uhr	Herren 40 17:30 - 20:00 Uhr	Frei	Herren 50 18:00 - 20:00 Uhr	Herren 18:00 - 20:00 Uhr	Frei
P L A T Z 4	Frei	Trainer 14:00 - 18:00 Uhr	Frei	Frei	Frei	Frei
	Social-Tennis ab 18:00 Uhr	Herren / Herren 40 17:30 - 20:00 Uhr	Damen 50 17:00 - 19:00 Uhr	Herren 40 II 18:00 - 20:00 Uhr	Herren 70 17:00 - 19:00 Uhr	Frei
P L A T Z 5	Jugend 14:00 - 17:00 Uhr	Frei	Frei	Frei	Frei	Frei
	Social-Tennis ab 18:00 Uhr	Herren 18:00 - 20:00 Uhr	Damen 50 17:00 - 19:00 Uhr	Herren 40 II 18:00 - 20:00 Uhr	Herren 70 17:00 - 19:00 Uhr	Frei
P L A T Z 6	Jugend 14:00 - 18:00 Uhr	Frei	Frei	Frei	Frei	Frei
	Trainer 18:00 - 20:00 Uhr	Frei	Frei	Frei	Social-Tennis 18:00 - 20:00 Uhr	Frei

www.bylitzza-birkenau.de

Wir lieben Bewegung!



Wir unterstützen den Sport in Birkenau!

Die richtigen Lebensmittel zur gesunden Ernährung finden Sie bei uns!





Besuchen Sie uns!

Wir freuen uns auf Sie!



Seit über 55 Jahren Ihr Spezialist für: Möbel, Küchen und Gartenmöbel



Größte Gartenmöbelschau
Deutschlands



COR

Interlübke

TEAM7

GIORGETTI

noite

nobilis

VENZAKOB

WOSTMANN

rimella

DECO

KETTLER

DEDON

und vieles mehr!

Einrichtungshaus Willi Jäger GmbH
Hauptstraße 191 • 69488 Birkenau

Telefon 06201/3980 • Telefax: 06201/398199
www.jaeger-birkenau.de • mail@jaeger-birkenau.de

Öffnungszeiten: Mo-Fr: 10 - 19 Uhr, Sa 9.30 - 18 Uhr
und nach Vereinbarung

Jäger EINRICHTUNGSHAUS