

## Rückblick Tag der offenen Tür



Am 1. Mai war es wieder soweit: Der Tag der offenen Tür stand an. Traditionell lädt der KHTC am 1. Mai zwischen 11 und 15 Uhr seine Mitglieder und alle, die es (vielleicht) werden wollen zum Tag der offenen Tür in die Harbecke Aktivzone ein. Geboten wurde viel: Hockey-Parcours, Rallye über das Vereinsgelände, Bewegungsspiele, Tennis-Talent-Test, Kinder- und Jugendtennis, Drachenboot- und Stand-Up-Paddling-Ausstellung, kalte und warme Speisen sowie Getränke und unser Kuchen- und Waffelstand.

Alle zusammen verbrachten einen schönen Tag mit Kindern und Freunden auf der Anlage. Wie im letzten Jahr nutzten auch in diesem Jahr viele Familien und Interessierte die Möglichkeit, sich zu vergünstigten Konditionen im Verein anzumelden. Insbesondere die Möglichkeiten Hockey- und Tennis aktiv auszuprobieren erfreuten sich großer Beliebtheit.

Unser neuer (blauer) Hockey-Platz, die Medl-Arena, wurde nach langanhaltenden Bauarbeiten endlich mit einem Freundschaftsspiel der 1. Damen und 1. Herren offiziell eingeweiht. Zudem gab es die Wiederauflage des letztjährigen Finales um den süddeutschen Jugendpokal der mU16 gegen den Deutschen Sportclub Düsseldorf.

## Neues Platzbuchungssystem Tennis / Hockey

Ab dem 01.06.2023 nutzen wir ein neues Buchungssystem zur Reservierung und Buchung unserer Tennisplätze. Marwin Geppert, unser Abteilungsleiter Tennis hat dieses Projekt maßgeblich vorangetrieben und in Rekordzeit für die Umsetzung gesorgt. Ab dem 1.6. sind die Tennisplätze 1-6 für alle registrierten Mitglieder über das neue Buchungssystem buchbar. Erreichbar ist es unter <https://app.ascheheld.de>. Speichert euch die Adresse also schon mal ab.

Vor der ersten Nutzung ist eine Registrierung über den Link <https://app.ascheheld.de/registrieren/khtc> sowie die Freigabe durch die Administratoren notwendig. Also registriert euch noch heute! Nach den Sommerferien wird außerdem die Belegung der Hockeyplätze in dem System verfügbar sein. Das System wurde von einem Mülheimer Entwickler in Abstimmung und nach Vorgaben von Marwin programmiert.

Alle Mitglieder erhalten von Marwin dazu noch eine gesonderte Information. Für Rückfragen steht euch Marwin gerne unter [tennis@khtc.de](mailto:tennis@khtc.de) zur Verfügung.



## Damen 40 Tennis dominieren die Regionalliga



Unsere Tennis Damen 40 sind in der Regionalliga in den bisherigen 5 Spielen ungeschlagen. Am letzten Spieltag, der am 17.6. um 13 Uhr stattfindet spielt die Mannschaft im Auswärtsspiel beim Gruppenfavoriten TC Bredeneby in Essen um die Westdeutsche Meisterschaft. Die Mannschaft knüpft an die erfolgreiche Wintersaison an, bei der sie in der Konkurrenz Damen 30 ungeschlagen die Niederrheinmeisterschaft gewonnen haben.

## Seminar Ernährungsstrategien im Leistungssport

Eine gesunde Ernährung spielt eine entscheidende Rolle für alle Sportler, um auf dem Platz optimale Leistungen zu erbringen. Die richtige Ernährung liefert nicht nur die Energie, die für die Bewältigung intensiver Wettkämpfe benötigt wird, sondern unterstützt auch die Regeneration, den Muskelaufbau und die allgemeine Gesundheit. Doch welche Nahrungsmittel und Ernährungsstrategien sind für Sportler am besten geeignet? In unserem Seminar begleitet euch PMTR-Athletiktrainer und Sportwissenschaftler Hendrik Bochow durch verschiedene Ernährungsthemen, die einer optimalen Leistungssteigerung und Regeneration im Sport dient.

### Deine Vorteile

- allgemeine und sportspezifische Ernährungstipps- & tricks
- sportwissenschaftlicher Background
- keine Teilnahmegebühr für KHTC-Mitglieder!

### Welche Themen werden behandelt?

- Ernährungsbasics (Makro-/Mikronährstoffe, Funktionen)
- Energiebilanz und Bedarf
- Beispiele und Empfehlungen
- Ernährung vor/während/nach der Belastung
- Nahrungsergänzungsmittel
- Probleme und Umsetzung im Alltag
- Diskussionsrunde

### Für wen eignet sich das Seminar?

- Das Seminar richtet sich an Sportler und deren Eltern, die ihren Ernährungsstil optimieren oder sportartenspezifisch anpassen wollen.

**ERNÄHRUNG IM TENNIS**

Für alle Sportler, die ihren allgemeinen Lebensstil verbessern wollen, sowie für alle Spieler im Mannschafts-Turnier und Leistungsbereich.

**Was erwartest dich?**

- Ernährungsbasics (Makro-/Mikronährstoffe, Funktionen)
- Energiebilanz und Bedarf
- Ernährung vor/während/nach der Belastung
- Nahrungsergänzungsmittel uvm.

**Das Ziel:**

Ernährungsoptimierung im Leistungsbereich

**Dauer:**  
2 Stunden

**Tag:**  
Freitag, 16. Juni um 19 Uhr

Nur in Mülheim (Ruhr)

Hendrik Bochow  
Athletiktrainer  
& Sportwissenschaftler

Wo und wann findet das Seminar statt?

- Freitag, 16. Juni um 19 Uhr an der PMTR Anlage in Mülheim (Ruhr) auf dem Hallenplatz 1. Die Dauer des Seminars beträgt ca. 2 Std.
- Anmeldeschluss ist Freitag, der 9. Juni.

Was kostet die Teilnahme?

- Für KHTC-Mitglieder ist dieses Seminar völlig kostenlos.
- Für Nicht-Mitglieder kostet die Teilnahme nur 6,50€! Hier könnt Ihr euch direkt anmelden. <https://www.pmtr.de/trainingsprogramme/die-optimale-ernaehrung-im-tennis/>

## Tennis-Camps im Sommer



Auch in diesem Sommer veranstaltet der KHTC in Zusammenarbeit mit dem PMTR wieder zahlreiche Tennis-Sommer-Camps. Für Groß- und Klein, von Talent-Camp über Action-Camp bis After-Work, für jeden ist ein passendes Camp dabei.

5 unterschiedliche Sommercamps, die individuelles Tennistraining für verschiedene Altersgruppen und Spielstärken ermöglichen stehen für euch zur Auswahl. Der

Startschuss fällt bereits am 22. Juni. Schaut euch gerne die verschiedenen Möglichkeiten auf der PMTR-Seite an und bucht gerne direkt euren Platz. Aber Achtung: Die Plätze sind begrenzt, wartet nicht zu lange. <https://www.pmtr.de/tenniscamps/sommer/>

