

Edition #01 - Mai 23

inTime

Was tun, wenn's zwickt?

Was isst ein Tennislehrer vor dem Match?

***CLUBRESTAURANT
UNTER NEUEN FÜHRUNG***

**MIT 3 TIPPS
ZUM SIEG**



Liebe Tennisfamilie

Manchmal kommt es anders, als man denkt. Sobald meine zwei Jungs selbstständig sind, werde ich meine Freizeit richtig geniessen und keine Verpflichtungen mehr annehmen. Dachte ich...

... nun bin ich Vorstandsmitglied des TC Engstringen und unterstütze das Team im Bereich Kommunikation und Events. Ehrlich gesagt, ich musste nicht mal lange überlegen, ob ich meine neu gewonnene Freiheit dem TC Engstringen widmen will. Es hat einfach gepasst und so haltet ihr mein erstes Projekt für den TCE in den Händen: Das neue InTime - viel Spass bei Lesen und hoffentlich viel Freude mit dem neuen Design.

Ich spiele im Damenteam 40+; zusammen mit wunderbaren, hilfsbereiten aber auch sehr sportlichen Frauen. Unser Leidenschaft für den Tennissport hat uns zusammen geführt und daraus haben sich tolle Freundschaften entwickelt. Was macht den TCE so speziell? Menschen mit den unterschiedlichsten Bedürfnissen treffen sich auf unserer idyllischen Anlage. Egal, ob man Tennis spielt, jastt, etwas trinkt oder isst - bei uns sind Alle willkommen.

Gemeinsam mit meinen Teamkolleginnen arbeiten wir an der Planung für das nächste grösseren Projekt, das Sommerfest am Samstag den 19. August. Erste Vorbereitungen sind schon gemacht: das Essen, die Getränke und die Musik sind organisiert. Wir brauchen aber auch noch freiwillige Helfer, Sponsoren und natürlich viele Gäste. Interessierte können sich gerne bei mir melden. In diesem Sinnen eine schöne Saison und bis spätestens zum Sommerfest TCE.

*Herzlichst
Heidi Bacchilega*



Heidi Bacchilega



Um unsere sportlichen Ziele zu erreichen, zieht es uns jährlich ins sonnige Mallorca.
Vorne: Susanne Egli, Natalie Pedrocchi, Selina Hanselmann
Hinten: Jasmin Wallimann, Alexandra Wentscher, Heidi Bacchilega

Aktivitäten 2023

April

- 22./23. Offenes Tennisturnier

Mai

- 6./7. Mai bis 24./25. Juni Interclub
- genaue Daten auf Website TC Engstringen

Juli

- 1./2. Mixed Doppel
- 8./9. Ersatzdatum Mixed Doppel
- 17. bis 21. Junioren-Camp

August

- 1. August Plauschturnier
- 10. bis 13. Limmattaler-Meisterschaften
- 17. bis 20. Limmattaler-Meisterschaften (1. Nebenclub)
- 14. bis 18. Schülertennis
- 19. Sommerfest TC Engstringen
- 26./27. Doppel-Meisterschaften

September

- 2./3. Finale Clubmeisterschaften Einzel
- 9./10 Junioren Clubmeisterschaften
- 16./17. Ersatzdatum Doppelmeisterschaften
- 23./24. Ersatzdatum Clubmeisterschaften Einzel

Oktober

- 7./8. Offenes Tennisturnier
- Jassmeisterschaften nur für Clubmitglieder
30. Oktober, 7./15./23. November

Ihre Steuererklärung füllen wir gerne für Sie aus!

**Einfache Steuererklärung ab Fr. 100.-
schnell und kompetent erledigt**

Ausserdem sind wir Spezialisten für:

- Finanzplanung + Vermögensberatung
- Buchhaltung
- Firmengründung
- Immobilienverwaltung



Treuhand

JBP Treuhand AG | Obere Hönggerstrasse 1 | 8103
Unterengstringen Fon 043 222 58 77 | info@jbp-
treuhand.ch | www.jbp-treuhand.ch

Vorstand TC Engstringen



Werner Kälin

Präsident

Mobile: 079 536 87 37



Gaby Schwaninger

Stv. Aktuarin, PR

Mobile: 079 4408945



Heidi Bacchilega

Kommunikation, Event

Mobile: 079 330 77 17



Annemarie Habegger

PR, Kommunikation

Mobile: 079 633 50 25



Reto Juchli

Juniorenobmann

Mobile: 079 290 04 33



Oskar Steinacher

Platzchef, Liegenschaften

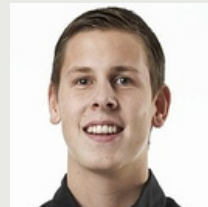
Mobile: 079 335 32 25



Jürg Burkhardt

Buchhaltung, Kasse

Mobile: 079 333 62 31



Mario Setz

Spielleiter

Mobile: 076 413 61 43

MAIS TIMEOUT

PROST

Das Clubrestaurant Timeout wird neu vom Pächterpaar Mai und Fredy Reutlinger geführt.



RESTAURANT
TIMEOUT

EN GUETÄ!

Wir servieren frische Köstlichkeiten der Schweizer Küche, gepaart mit exotischen Thai-Spezialitäten. Zusätzlich verwöhnen wir unsere Gäste mit wunderbaren Weinen.



Der Klassiker: Cordon Bleu mit Salat / Pommes



Wurst-Käsesalat



Boeuf / Poulet Stroganoff

ÖFFNUNGSZEITEN

ab 15. März bis 31. Oktober 2023

Montag bis Samstag 10.00 bis 23.00 Uhr

Sonntag (nur bei Turnieren) 10.00 bis 20.00 Uhr

Warme Küche

Montag bis Freitag 11.30 bis 13.30 und 17.30 bis 21.30 Uhr

Samstag 11.30 bis 21.30 Uhr

Sonntag 11.30 bis 18.30 Uhr (nur bei Turnieren)

ab 1. November 2023 bis 15. März 2024

Dienstag bis Samstag 15.00 bis 23.00 Uhr

Sonntag/Montag geschlossen

Reservationen unter:

Mai: 076 370 90 00

Timeout: 044 750 55 50

HOPPLER
DER TANKWART. SEIT 1959.

Tankrevision

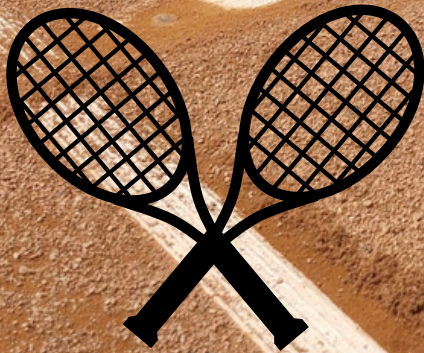
Neue Tankanlagen

Tankrückbau

Hoppler AG | Steinackerstrasse 40 | 8902 Urdorf
kontakt@hopplerag.ch | www.hopplerag.ch



3 Tipps für Turnierspieler





BEKÄMPFE DEINE NERVOSITÄT

FINDE DIE RICHTIGE EINSTELLUNG

Beginne mit der mentalen Vorbereitung auf ein Match nicht erst, wenn du die ersten Bälle schlägst, sondern spätestens auf dem Weg zur Anlage. Grundsätzlich gilt: je früher desto besser. Sofern du deinen Gegner kennst, mach dir Gedanken über ihn, seine Spielweise und sein Verhalten auf dem Platz.

Ein gewisses Mass an Anspannung vor und während des Matches ist normal und sogar notwendig, damit Du auf dem Platz wirklich das Letzte aus dir herausholst. Allerdings darf die Nervosität nicht so hoch sein, dass sie dein Spiel negativ beeinflusst. Wirke deiner Anspannung entgegen, indem Du während des Matches auf deine Atemtechnik achtest. Atme besonders in Stresssituationen tief ein und langsam aus und verlängere die Pausen zwischen den Ballwechseln.

KONZENTRIERE DICH



Die höchste Konzentration hat man nicht, wenn man den Ball zu 100 Prozent ins Visier nimmt – sondern wenn man gar nicht über sein Spiel nachdenkt. Ziel sollte es daher sein, in einen sogenannten Flow zu kommen. Das Unterbewusstsein aktiviert Automatismen, sodass es sich anfühlt, als spiele es sich wie von alleine. Um diesen Zustand zu erreichen, helfen Visualisierungen. Wenn man sich das richtige Bild vorstellt, handelt man anschliessend automatisch richtig. Stell dir beim Seitenwechsel oder zwischen den Ballwechseln vor, wie du dich optimal zum Ball bewegst, wie du im Treffmoment gut stehst und den Ball sauber in der Mitte triffst. So landet der Ball genau dort, wo du ihn platzieren möchtest.

finalix

business consulting

Unternehmensberatung für
Business und IT Projekte für
Finanzdienstleister

Marco Pedrocchi

Finalix AG

Baarerstrasse 110a
CH6302 Zug
Fon +41 41 769 77 30
info@finalix.ch
www.finalix.ch



Lamellenstoren Sylvia Steiger

Seebergstrasse 1
8952 Schlieren

Telefon 044 751 02 03
Fax 044 751 02 14
Mobile 079 355 00 20
steigerstoren@bluemail.ch

Neuanlagen und Reparaturen

Lamellenstoren
Sonnenstoren
Rollladen
Gross-Schirme
Jalousien



Elektro Bender

Eidg. Dipl. Elektroinstallateur
Stark- und Schwachstrominst.
Telefon, EDV und Servicearbeiten

Elektro A. Bender
Glärnischstrasse 18 8102
Oberengstringen Telefon 044
750 15 00 Telefax 044 750 15 11
www.elektro-bender.ch

Herzlich willkommen

**Ganz egal ob Anfänger, Fortgeschrittener oder
Turnierspieler ...**

... unsere Tennisschule bietet Tennistraining für
Jung und Alt auf jedem Niveau an. Neben Technik
wird viel Wert auf Taktik gelegt. Denn nur wer
beides beherrscht, kann im Spiel punkten.

www.playtennis.ch



5 Fragen an ...

Pascal Schwarb
Leiter Play Tennis
Wettkampftrainer B
Eidg. dipl. Sportlehrer ETH



Wer ist dein Lieblingsspieler?

- Carlos Alcaraz

Dein spannendster Match?

- Wimbledon-Final 2008

Was isst du vor einem Match?

- Pasta mit Tomatensauce

Dein Lieblingsessen?

- Geschweli mit Chäs und Salat

Deine bevorzugte Feriendestination?

- Kroatien

Roger Cafader
Wettkampftrainer B
Dipl. Tennislehrer
Konditionsleiter

Wer ist dein Lieblingsspieler?

- Ben Shelton

Dein spannendster Match?

- Wimbledon-Final 2008, Federer vs Nadal

Was isst du vor einem Match?

- Pasta mit Tomatensauce

Dein Lieblingsessen?

- Steak mit Pommes Frites

Deine bevorzugte Feriendestination?

- Südtirol



Pneushop Sergio Pallaoro GmbH

Ihr kompetenter Partner im Limmattal für jeden Pneu

Lättenstrasse 33
8952 Schlieren
Tel. 043 819 08 08
Fax 043 819 08 09
pneushop@pallaoro.ch
www.pallaoro.ch

Pneuhäus und Autoreparaturwerkstatt



Die Sommersaison ist eröffnet!

Die Reifenbesorgung und Montage nehmen wir Ihnen gerne ab.

Ob Personenwagen, Lieferwagen, Motorrad oder LKW – Startklar sind wir für Sie zum Pneuwechsel bereit.

- Autoservicearbeiten und MFK-Bereitstellen
- Abgaswartung für Benzin und Diesel
- Batterien für Autos, Lieferwagen und Motorräder
- Reparaturen von Carrosserieschäden und Frontscheiben
- Ersetzen von Auspuff, Bremsen und Stossdämpfer
- Bremsprüfstand



Kundenreifen - Einlagerung





Gute Unterhaltung.

Limmatronic GmbH
Zürcherstrasse 25
CH-8102 Oberengstringen
Tel. +41 44 775 69 90
Fax +41 44 775 69 91

info@limmatronic.ch
www.limmatronic.ch

Öffnungszeiten

Montag – Freitag	09.00 – 12.15 Uhr 13.30 – 18.30 Uhr
Samstag	09.00 – 16.00 Uhr

R. Münzenmayer AG Rolladen & Storen

Südstrasse 18a
8952 Schlieren
Telefon 044 432 32 77
Fax 044 432 32 79
r.muenzenmayer@bluewin.ch

**Reparaturarbeiten, Lieferung
und Montage von neuen:**

- Rolladen
- Lamellenstoren
- Storenanlagen und
Storenstoffe

Planung und Ausführung sämtlicher Elektroanlagen



Zürcherstrasse 68, 8952 Schlieren
Telefon 044 500 33 77
www.elektroweberag.ch

Was tun, wenn's zwickt?

Verspannungen, Muskelverletzungen oder Gelenkschmerzen haben unterschiedliche Ursachen. Sie sind unangenehm und können sehr schmerzhaft sein – und die normalen Dinge im Alltag erschweren.



Gelenkschmerzen

können akut oder chronisch sein und machen sich vor allem morgens nach längerer Immobilität oder bei Belastung bemerkbar. Meist lösen Abnutzungserscheinungen die Schmerzen aus.

Was tun?

Die Gelenke sollten sanft bewegt, korrekt belastet und nicht strapaziert werden. Bauen Sie übermässiges Körpergewicht ab. Das schont auch die Gelenke. Kräftige und gut trainierte Muskeln stabilisieren und schützen die Gelenke zusätzlich.

Muskelverletzungen

in Form von Zerrungen, Prellungen oder Muskelkater entstehen häufig bei sportlichen Aktivitäten.

Was tun?

Bei einer Zerrung oder Prellung sollten Sie sofort pausieren, auf den betroffenen Muskel einen Kühlbeutel auflegen und hochlagern. Bei Muskelkater den Muskel ruhen lassen, Wärmepflaster anbringen oder mit Gel einreiben. Besser: Vorbeugen! Das heisst: Wärmen Sie sich vor dem Sport auf, dehnen Sie die Muskeln danach, trainieren Sie regelmässig.

Verspannungen

können durch Fehlhaltungen oder Bewegungsmangel entstehen, zum Beispiel durch häufiges Sitzen vor dem Computer oder langes Autofahren. Betroffen sind insbesondere Schultergürtel, Nacken und Rücken.

Was tun?

Generell gilt es, bei Verspannungen aktive Pausen einzulegen, aufzustehen und sich zu bewegen und damit die Durchblutung anzukurbeln. Achten Sie bei der Arbeit oder im Homeoffice auf eine ergonomische Haltung (etwa mit höhenverstellbare Schreibtisch oder Bürostuhl). Verändern Sie während des Autofahrens die Sitzposition.





NIMBUS MODE

*NEU IN GEROLDSWIL
DURCHGANG VOM DORFPLATZ ZUR
POSTSTRASSE!*

- ABSOLUTE TOP MARKEN*
- DIE NEUESTEN TRENDS*
- KOMPETENTE UND AUFGESTELLTE BERATUNG*
- ENTSPANNTE ATMOSPHÄRE*

*NIMBUS MODE
POSTSTRASSE 1
8954
GEROLDSWIL
044 750 10 12*

*ÖFFNUNGSZEITEN
MI - FR 10.00 - 18.00 UHR
SAMSTAG 10.00 - 16.00 UHR*

Spielordnung

Aktive und Junioren

Die Spielzeiten sind:

Montag bis Samstag 07.00 – 22.00

Sonntag und allg. Feiertage 08.00 – 21.00

Spieldauer Einzel 60 Minuten / 120 Minuten

Spieldauer Doppel 90 Minuten

Die Spieldauer versteht sich inklusive Wischen des Platzes. Reservation mit GotCourts.

Clubmitglieder spielen mit Gästen:

Clubmitglieder dürfen mit Gästen gegen eine Gebühr von CHF 20.00 pro Platz und Stunde (Einzel) bzw. CHF 15.00 pro Gast und 90 Min. (Doppel) spielen.

Montag – Samstag 07.00 – 22.00 (Platz 1+2)

Montag – Samstag 07.00 – 16.00 (Platz 3-6)

Sonntag 08.00 – 21.00 (Platz 1+2)

Sonntag 08.00 – 16.00 (Platz 3-6)

Das Mitglied reserviert den Platz (nicht der Gast) und ist für die Bezahlung verantwortlich.

Gast mit Gast (oder Passivmitglieder) zu gleichen Konditionen.

Nicht-Clubmitglieder können einen Platz für CHF 30.00/ab 17.00 CHF 35.00 mieten.

Buchungsmöglichkeit im GotCourts hinterlegt.

Weitere Bestimmungen

Während der Interclubsaison, während den Clubmeisterschaften oder zusätzlichen Turnieren gelten Sonderregelungen. Diese werden durch den Spielleiter rechtzeitig an der Infotafel sowie im GotCourts publiziert.

Jeden Sonntag von 13.30-15.30 sind vier Plätze für den Mixed-Doppel-Plausch reserviert.

Jeden Dienstag von 14.00 –16.00 sind Platz 3+4 für die Damen (Doppel) reserviert.

Platzordnung

Nach jedem Spiel muss der Platz mit dem Schleppnetz oder Schleppbesen abgezogen werden.

Bitte grosszügig und auch aus den Ecken abziehen – nicht nur Spuren verwischen. Die Linienbänder müssen mit dem Linienbesen gereinigt werden.

Konditionen Mitgliedschaft und Spielbetrieb

Probe-Mitgliedschaft

	pro Saison	ab August
Aktiv Ehepaar	CHF 700.00	CHF 350.00
Aktiv Einzel	CHF 400.00	CHF 200.00
Kinder bis 16 Jahre	CHF 100.00	CHF 50.00
Junioren/Juniorinnen 17 – 20 Jahre	CHF 150.00	CHF 75.00
Jugendliche 21 – 25 Jahre	CHF 200.00	CHF 100.00
Studierende	CHF 200.00	CHF 100.00

Mitgliedschaft

Aktiv Ehepaar	CHF 1'000.00
Aktiv Einzel	CHF 550.00
Kinder bis 16 Jahre	CHF 100.00
Junioren/Juniorinnen 16 – 20 Jahre	CHF 150.00
Jugendliche 20 – 25 Jahre	CHF 300.00
Studierende	CHF 300.00
Passiv	CHF 100.00

Spielbetrieb

Aktiv-Mitglied mit Gast Einzel 60 Min.	CHF 20.00/Platz
Aktiv-Mitglied mit Gast Doppel 75 Min.	CHF 15.00/Gast
Fremdvermietung pro Std./Platz	CHF 30.00
Ab 17.00 Uhr pro Std./Platz	CHF 35.00



Club-Chronik



1977

Gründungsversammlung des TCE Wahl des Vorstandes

1978

Gemeindeversammlung Thema: Umzonung um dem TCE

1979

das Areal zu sichern Baubeginn

1980	14. Juni: Offizielle Eröffnung des TCE
1983	Bau der automatischen Bewässerung
1987	Erweiterung und Ausbau der Kellerräume
1990	Clubhauserweiterung um 15 m ²
1997	Grundstückkauf
1998	Umbau und Erneuerung der Küche
2001	Neufinanzierung „Mitglieder verzichten auf Anteilschein“
2003/2005	Sanierung Fassade und Clubhauses
2007	Terrassenüberdachung
2007	Zusammenschluss des TCS und TCE
2011	Erneuerung Garderoben
2012	Solaranlage für Warmwasser
2015	Installation Webcam-Kamera
2017	Flachdachsanieierung, Einbau neue Fenster
2021	Platzbeleuchtung mit LED Flachstrahler
2022	Umbau Kälteanlage Küche mit Bar
2023	Renovation Decke Restaurant



*EIN GANZ GROSSES
DANKESCHÖN AN UNSERE
SPONSOREN UND GÖNNER!*

Binelli Group



JOSEPH
Tennisplatzbau

finalix
business consulting

 Lamellenstoren
Sylvia Steiger

beutterküchenag

 finish
finish service ag

AMAVITA 
Sich einfach besser fühlen



Pier  **7**
CLUB
Club-Restaurant



NIMBUS MODE



R. MÜNZENMAYER AG
ROLLADEN & STOREN



TCE - Gönner & Sponsoren

*Unseren Sponsoren und Gönnern ein grosses
Dankeschön*

Amavita Apotheke, Oberengstringen		www.amavita.ch
Beutter Küchen, Unterengstringen	Andreas Beutter	www.beutterkuechen.ch
Binelli Group		www.binelligroup.ch
Brauerei H. Müller AG, Baden Clean- Service AG		www.brauerei-mueller.ch
	Roberto Castelluzzo	www.clean-serviceag.ch
Coiffeursalon Löckli, Oberengstringen	Bettina Felder	www.loeckli.ch
Elektro A. Bender, Oberengstringen	Andrè Bender	www.elektro-bender.ch
Elektro Weber AG, Schlieren	Stefan Biffiger	www.electroweberag.ch
Finalix AG, Zug	Marco Pedrocchi	www.finalix.ch
Finish-Service AG	Roberto Castelluzzo	www.finish-serviceag.ch
Hoppler AG, Urdorf	Charles Kipfer	www.hopplerag.ch
JBP Treuhand AG, Unterengstringen	Jürg Burkhard	www.jbp-treuhand.ch
Joseph Tennisplatzbau AG, Igis		www.josephtennis.ch
Limmatronic GmbH, Oberengstringen		www.limmatronic.ch
Nimbus Mode, Geroldswil	Marianne Frei	
Pier 7, Zürich	Urs Lienhart + Marc Lindenmann	www.pier7.ch
Play Tennis Oberengstringen	Pascal Schwarb	
Pneushop Sergio Pallaoro, Schlieren	Sergio Pallaoro	www.pallaoro.ch
proXplus AG	Felix Menzi	www.proxplus.com
R.Münzenmayer AG Rolladen & Storen	Ruth Münzenmayer	
Rempfler Malergeschäft	Daniel Rempfler	www.maler-rempfler.ch
Restaurant Timeout, Oberengstringen	Samai Reutlinger	www.tcengstringen.ch/169/restaurant/team
Steiger Storen, Oberengstringen	Sylvia Steiger	
StreamOn GmbH, Zürich	J. Kirchner + A. Aeschbach	www.streamon.ch
Tennis-Point MRS Tennis AG, Dietikon		www.tennis-point.ch

FASZI NATION SCHWEIZ



www.faszi-nation-schweiz.ch

Du Tennis-, ich Malermeister!



REMPFLER
MALERGESCHÄFT AG

Daniel Rempfler
eidg. dipl. Malermeister
Steinwiesenstrasse 3
8952 Schlieren
T +41 43 540 43 42
www.maler-rempfler.ch



20 Jahre

bk

beutterküchenag

info@beutterkuechen.c
h +41 43 455 20 20