

Mettnau - Firmen - Cup

Tennis Einmal Anders



**26. September
2014**

15 -18 Uhr

**auf der Platzanlage des
TC Radolfzell (Mettnau)**



**Institut für Yoga &
Gesundheitsbildung**



Tennis Einmal Anders !

Der **TC Radolfzell** ist 2014 erstmals Gastgeber für eine bisher noch unbekanntere Variante der betrieblichen Gesundheitsförderung. Diese hat eine aufbauende Wirkung auf die Entwicklung eines gesunden Betriebsklimas und auf die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter.

In Kooperation mit dem Veranstalter Frieder Bauer, **Institut für Yoga und Gesundheitsbildung**, ebenfalls aus Radolfzell, bieten Ihnen beide Partner ein einzigartiges Pilotprojekt zur Entwicklung von Mitarbeitergesundheit und Mitarbeiterzufriedenheit, das nicht nur vernünftig ist, sondern auch Spaß macht.

• Zusammenarbeit ist wie ein rhythmisches Spiel

Wenn wir uns die Bälle so zu spielen, dass alle Beteiligten den Ball zurückschlagen können - dass ein jeder Spieler im Spiel bleibt, niemand durch einen unbedachten oder berechnenden Schlag aus dem Spiel fliegt - erleben wir dies als sympathisch. Spielbegegnungen bleiben dann offen und lebendig - Beziehung und Freude zur Sache kann entstehen. Wie im Tennis - so im echten Arbeitsleben. Ein gesundes Zusammenarbeiten wie auch der unternehmerische Erfolg sind so kaum zu vermeiden.

Informationen zum

- **Spielgedanken**
- **Austragungsmodus**
- **Anmeldemodus**

erhalten Sie bei:

Frieder Bauer

info@gesund-im-betrieb.com

**Anmeldungen bitte bis
spätestens**

23. 09. 2014



Institut für Yoga &
Gesundheitsbildung



Die schöne Natur auf der Mettnau hat einen regenerativen und erholenden Charakter. Frische und erbauende Lebenskräfte stehen Spaziergängern, Patienten und Sportlern gleichermaßen zur Verfügung. Mit diesem gesundheitsfördernden Bewegungsangebot können wir einen neuen Umgang - spielerisch und mit Spaß im Miteinander - erproben: Eine vom gewöhnlichen Leistungswillen losgelöste, mehr empfindsame Begegnung zwischen Menschen ist dadurch möglich.

Spielgedanke:

Diese Spielidee vermittelt einen Sinn dafür, wie wir uns mit Interesse und auf gesunde Weise auf dem „Spielfeld des Lebens“ - mit Leichtigkeit - in eine von beidseitigem Respekt getragene Beziehung bringen können.

Yoga im Team:

Ergänzend zum Tennis im Team, werden um 16 und um 17 Uhr leichte Yogaübungen zum mitmachen angeboten. Sie unterstützen auf faszinierende Art und Weise diese Idee des rhythmischen Zusammenwirkens. Alle interessierten Teilnehmer sind herzlich dazu eingeladen.

Anmeldungen bitte bis

23. 09. 2014

Frieder Bauer
info@gesund-im-betrieb.com

Austragungsmodus:

- Ihre Firma oder Ihr Team meldet pro Mannschaft 4 SpielerInnen
- Gespielt wird in freier Besetzung (Damen, Herren oder Mixed)
- Spieldauer ist 30 Minuten - innerhalb dieser Zeit wird in 2 Sequenzen à 7 Minuten notiert, wie viele Ballwechsel fehlerfrei möglich waren (mit Pause zur Beratung)
- Gewertet wird der längste rhythmisch geschlagene Ballwechsel
- Spielfläche ist die Begrenzung des Doppel-Spielfeldes
- Schläger können im Ausnahmefall gestellt werden
- Das gemeldete Team setzt sich im günstigsten Fall aus Spielern / Spielerinnen unterschiedlicher Spielstärke zusammen
- Teilnehmen können max. 12 Mannschaften à 4 SpielerInnen
- Für die Teilnahme entscheidend ist das Datum der Anmeldung
- Das Meldegeld pro teilnehmender Firma beträgt 40 Euro
- Diejenigen SpielerInnen, die während des Mettnau-Cups spielfrei sind, können auf der Platzanlage des TC entweder in Einzel oder in Doppel sich frei zusammenfinden und frei spielen
- Neue Tennis-Interessierte sind willkommen und werden von erfahrenen TC Mitgliedern gerne beraten und individuell betreut