



**Newsletter**

**Nummer 05**  
**vom 20. März 2023**

Liebe Tennisfreunde,

es ist wieder soweit! Die Sommersaison steht vor der Tür und somit ist ein Frühjahrsputz auch auf der Tennisanlage dringend notwendig. Am kommenden Samstag den 25.03. um 9:00 Uhr werden fleißige Helfer auf der Anlage gerne gesehen.

Es muss Laub von den Plätzen entfernt werden damit unsere Platzbauer schnell mit der Frühjahrsinstandsetzung anfangen können. Ebenso benötigt unsere Außenanlage eine Überarbeitung.

Bitte unterstützt unseren neuen technischen Leiter Benjamin Hintze beim Einstieg ins Ehrenamt. Zusammen sind wir stark.

Die Saisonöffnung ist für das Wochenende 15.04./16.04. geplant. Infos folgen im nächsten Newsletter.

**Fit in die Saison mit dem TCI ist eine tolle Sache 😊**

Wir wollen uns zusammen körperlich und mental bestens vorbereiten. Fit in die Saison zu gehen ist das große Ziel.

**Mittwochs um 19.45 Uhr** findet nach wie vor ein **Workout** im Tennisheim statt (Dauer: ca. 45 Minuten). Hierfür benötigt ihr nur eine Sportmatte/Gymnastikmatte/Yoga-matte, ein Handtuch, ein Getränk und natürlich Lust, Willen und gute Laune.

Lorena Armbruster leitet dieses Workout „Fit in die Saison“. Sie ist Fitnesslehrerin und angehende Physiotherapeutin.

# **Powertag**

# **Hobbyspielerinnen**

(ab 18 Jahre/keine Mannschaftsspielerinnen)

**am Samstag, den 29.04.2023**  
**9.00 bis 15.30 Uhr**

Ablauf:

- 09.00 Uhr bis 10.30 Uhr Training
- 10.30 Uhr Frühstückspause
- 11.00 bis 12.30 Uhr Training
- 12.30 bis 14.00 Uhr Mittagssnack
- 14.00 bis 15.30 Uhr Training
- 15.30 Uhr Kaffee und Kuchen
- 16:00 Uhr Abschluss-Sekt

Kosten:

**EUR 75,--/Person**  
**(inkl. Getränke, Essen)**

Anmeldung bis 10.April 2023!  
(max. 12 Spielerinnen – Mindestteilnahme 8 Spielerinnen)

Anmeldung bei Bettina Ocker per Mail unter [b.ocker@t-online.de](mailto:b.ocker@t-online.de)