



**Newsletter**

**Nummer 01**  
**vom 07. Januar 2024**

Liebe Tennisfreunde,

zum Jahreswechsel möchte ich Euch herzlich grüßen und Euch die besten Wünsche für das neue Jahr übermitteln. Möge das kommende Jahr voller Erfolg, Glück, Gesundheit und gemeinsamer Erfahrungen für unseren TCI sein.

Damit wir gut trainiert durch den Winter kommen startet ab sofort wieder **jeden Montag um 19:30h** wieder:

### **Fit durch den Winter mit dem TCI**

Wir wollen uns zusammen körperlich und mental bestens fit halten oder werden. Fit in die nächste Sommersaison zu gehen ist das große Ziel.

Kommt montags **um 19:30h** zum **Workout** ins Tennisheim (Dauer: ca. 60 Minuten). Hierfür benötigt ihr nur eine Sportmatte/Gymnastikmatte/Yoga-matte, ein Handtuch, ein Getränk und natürlich Lust, Willen und gute Laune.

Lorena Armbruster wird dieses Workout „Fit in die Saison“ leiten, sie ist Fitnesslehrerin und staatlich geprüfte Physiotherapeutin.

Als kleine Aufwandsentschädigung zahlt jeder erwachsene Teilnehmer € 5,- / Teilnahme, die Jugend ist mit € 3,- am Start.