



Newsletter

Nummer 33

vom 15. Oktober 2023

Liebe Tennisfreunde,

am vergangenen Samstag fand unsere Herbstwanderung statt. Trotz durchwachsenem Wetter haben sich doch etliche TCI'ler für die schöne Wanderstrecke, die uns 10 km rund um Ilsfeld geführt hat, beim TCI getroffen. Jochen führte die Gruppe souverän durch Wald und Flur. Zur Halbzeit gab es traditionell eine Kaffeepause mit Hefezopf, Flachswickeln von Gisela Weimar und einem Gläschen Sekt. Im Tennisheim erwartete uns Mona mit einem leckeren Schinkenbraten. Den Abend verkürzte uns Otto Ehrenfeld mit einer Auswahl von Filmen über das bunte Treiben im TCI aus den letzten 20 Jahren. Es war ein sehr kurzweiliger und unterhaltsamer Abend. Ein herzliches Dankeschön an Otto für die großartige Arbeit.



Auch in diesem Winter wollen wir in Form bleiben. Lori wird uns montags Muskelgruppen näherbringen, von denen wir nicht mehr wussten, dass Sie existieren.

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.

Ab **Montag, den 16.10.2023 um 19.30 Uhr** findet montags ein **Workout** im Tennisheim statt (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 Teilnehmer € 5,-- / Teilnahme

Runter vom Sofa und rein ins Clubheim. Wir freuen uns auf viele „Mitmacher“

Am kommenden **Samstag, 21.10.** findet ein Arbeitseinsatz statt. Wir räumen die Plätze ab, entfernen die Spielnetze und machen die Anlage winterfest. Wir freuen uns auf viele Helfer.

Benni erwartet Euch um 10:00 Uhr beim TCI