



**Newsletter**

## Nummer 01 vom 31. Januar 2023

Liebe Tennisfreunde,

die Sommersaison 2023 steht fast schon wieder vor der Tür. Die guten Vorsätze von Silvester sind noch nicht vergessen. Der TCI hilft Euch, fit in die Saison zu starten.

### Fit in die Saison mit dem TCI

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

Ab **Mittwoch, den 08.02.2023 um 19.45 Uhr** findet mittwochs **10-mal** 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 wird dieses Workout „Fit in die Saison“ leiten, sie ist Fitnesslehrerin und angehende Physiotherapeutin.

Der TCI bedankt sich hiermit nochmal herzlich bei allen Mitgliedern für die Unterstützung während der Pandemie. Die Kosten hierfür übernimmt der TCI – ein „**Dankeschön-Schweinchen**“ steht jedoch bereit, wer möchte, darf es gerne füllen.

## TCl Jogging Gruppe

Wer Interesse hat, in einer Gruppe zu joggen, muss dies in Zukunft nicht mehr alleine tun. Wir gründen eine Whatsapp – Gruppe: „**TCl Jogger**“.

Die Gruppe dient als Plattform: **Wer**, **Wo**, **Wann** und **Wie** joggen will

Interessierte melden sich bei mir per Whatsapp unter 01514-6558248. Ich erstelle dann die Gruppe und schon kann`s losgehen.

Ich wünsche uns allen eine gute Zeit und eine erfolgreiche Vorbereitung auf die kommende Saison. Auf geht's!

Viele Grüße

Euer Sportwart

Betty