



Newsletter

Nummer 34

vom 15. Oktober 2023

Liebe Tennisfreunde,

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

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 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.

Terminvorschau: Der TCI-Adventszauber findet am **1.12. und 2.12.2023** jeweils ab 16:30h statt