Infobrief März 2015

Liebe Mitglieder des TCA!

Eröffnung der Saison 2015 / „Putzen & Brunchen“

Zurzeit ist die Instandsetzung der Plätze in vollem Gange. Wie in jedem Jahr, erfolgt die Eröffnung der Plätze traditionell mit der großen Aktion „Putzen & Brunchen“.

Der diesjährige Termin hierfür ist der **11. April 2015, ab 10 Uhr**.

Wer sich aktiv beteiligen möchte, meldet sich bitte bis zum 9. April 2015 bei Udo Meuer (E-Mail: vorsitzender@tc-asterstein.de , 0261/66667).

Mit dem Termin 11. April 2015 für die Platzeröffnung liegen wir wieder vor anderen Vereinen. Jetzt muss nur noch das Wetter mitspielen!

1. FUN GRAND SLAM 2015

Am **Sonntag, 19. April 2015 ab 11:30 Uhr** findet der 1. FUN GRAND SLAM in diesem Jahr statt.

Genauere Informationen nebst Plakat werden noch nachgereicht.

Meldet Euch bitte zahlreich bei Udo Meuer (E-Mail: vorsitzender@tc-asterstein.de , 0261/66667) oder Anja Eberle (anja.eberle@gmx.de) an.

... und **vorher** wird sich mit **„Fit for Medenrunde**“ aufgewärmt …

„Fit For Medenrunde“ 2015

Nach langer Winterpause ist es Zeit die staubigen Knochen aus dem Winterschlaf zu holen, um sie wieder fit für die Medenrunde zu machen. Aus diesem Grund startet ab diesem Jahr die neue Kampagne „Fit for Medenrunde“ des TC Koblenz Asterstein. Für Jung und Alt wird es ein Koordinations- und Krafttraining geben, das am **19.04.2015 um 10.00 Uhr** stattfinden wird.

Unter Leitung von Physiotherapeut Johannes Gorgulla durchlaufen die Teilnehmer, nach kurzer Aufwärmphase, ein Zirkeltraining. Hier werden verschiedene Kraftübungen mit dem eigenen Körpergewicht, Rumpfstabilisationsübungen und tennisspezifische Laufübungen in einem bestimmen Zeitintervall, mit kurzen Pausen, absolviert. Nach dem Zirkeltraining runden leichtes Auslaufen und Strechting das ca. 90-minütige Training ab.

Alle Vereinsmitglieder sind eingeladen mitzumachen, da die Übungen so gewählt sind, dass sie selbst im hohen Alter durchgeführt werden können!!!

Jeder Teilnehmer sollte außer sportlicher Kleidung, seinen Tennisschläger, gute Laune und Motivation mitbringen!

Damit das Training geplant werden kann, sollten sich die Interessenten bis zum **15.04.2015**, unter folgender E-Mail-Adresse anmelden: johannes.gorgulla@gmx.net

… und **danach** folgt direkt der „**FUN GRAND SLAM**“!

Jugend-Sommertraining 2015

In der Anlage übersende ich Euch den Trainingsplan für das diesjährige Sommertraining.

Mit freundlichen Grüßen

Dirk Wolf