

Liebe Mitglieder und Tennis-
begeisterte,

der Freitagabend ist für ALLE da
und der Treffpunkt – für Hobby-
spieler, für Mannschaftsspieler, für
Wiedereinsteiger, für Jung und Alt,
für Interessierte, für Gäste, für
Ehemalige...

Zeit für stimmungsvolle Mixed-
Spiele, ehrgeizige Einzelmatches –
und die Gemeinschaft.



GESUND UND FIT DURCH DEN SOMMER

Zusätzlich zu unserem Tennis
Schnupperkurs bieten wir im diesjährigen
Sommerprogramm FaYo Faszien Yoga an.

Unsere Trainerin am
Freitag, 12. Juli 2019, 18:00
Nazli Hacibayramoglu



Sommerprogramm:

- 12.07. FaYo mit Nazli
- 19.07. FIT mit Nina
- 26.07. FIT mit Nina
- 02.08. FaYo mit Nazli
- 09.08. FaYo mit Nazli
- 16.08. TENNIS mit Florian
- 23.08. FaYo mit Nazli
- 30.08. TENNIS mit Florian

für Fit und FaYo bitte Gym Matten mitbringen



Tennissgemeinschaft Rosenfeld, Auf dem Bochinger, 72348 Rosenfeld

Einseitige Arm- und Handbewegungen können schnell zu einem Tennisarm führen und quälende Schmerzen verursachen.



<https://www.liebscher-bracht.com/schmerzlexikon/tennisellenbogen/uebungen/>

Wir appellieren an die Eigenverantwortlichkeit sich richtig zu bewegen und geben dazu eine Anleitung – (1) Nazl Hacibayramoglu.

Denkst du auch, dass bei Schmerzen nur Operationen und Medikamente helfen? Das ist ein gewaltiger Irrtum! Denn beide Optionen haben nicht nur große Nebenwirkungen, sondern sind auch oftmals gar nicht nötig. (1)

Überzeuge dich selbst:
Freitag, 12. Juli 2019, 18:00 bei der TGR,
Kostenloser Schnupperkurs für alle
bitte Gymnastikmatten mitbringen

Schmerz ist nicht immer auf Krankheiten oder Verschleiß, Verletzungen zurückzuführen. Daher „heilen“ wir mit FaYo Yoga nicht, sondern leisten Hilfe zur Selbsthilfe. Wir regen die Selbstheilungskräfte an, indem wir einen Reiz setzen, den Rest macht der Körper selbst. (1)

FaYo Faszien-Yoga Schnupperkurs
Freitag, 12. Juli 2019, 18:00
TG Rosenfeld, Clubheim
Auf dem Bochinger, 72348 Rosenfeld



bitte Gymnastikmatten mitbringen

In meinem FaYo Schnupperkurs lernte ich Bewegungswinkel kennen, die ich noch nicht kannte. Kommt am Freitag und macht eure eigene Erfahrung – Harald.

Unsere Trainerin:
Nazli Hacibayramoglu

gelernte Schmerztherapeutin nach
Anwendung (Liebscher & Bracht)
<https://www.gesundheitscoaching-schmerztherapie.com/>

Sommerbiathletin und Langstrecken-
läuferin mit Gold und dreimal Bronze bei
den Deutschen Meisterschaften.

