



Lena

Liebe Mitglieder,  
die Sommerferien haben angefangen und bei einigen sind die Koffer schon gepackt. Damit ihr auch in den Ferien aktiv bleibt gibt es wieder ein Tennis Camp und eine Sportchallenge für euch. Den Sommer beenden wir gemeinsam mit unserer End of Summer Chillout Party, da freu ich mich schon besonders drauf. Genießt das gute Wetter und bleibt fit und gesund. Ich wünsche euch viel Spaß beim lesen und einen großartigen Sommer.  
Eure Lena

## END OF SUMMER - CHILLOUT



Am 31. August veranstaltet das Racket Inn eine „End of Summer“ Chill out Party. Mit Live Musik und Grill Buffet werden wir für Stimmung sorgen. Ab 14.00 Uhr beginnen unsere Fitness und Tennis Veranstaltungen. Ab 17.00 Uhr beginnt der Chillout mit Live Musik und anschließend ab 18.00 Uhr das Grillbuffet mit weiterer Live Musik. Wir wollen den Sommer ausklingen lassen und freuen uns auf Eure Teilnahme. Freunde und Bekannte sind herzlichst willkommen. Für Tennis und Fitnessinhalte bitte die Trainer oder die Rezeption ansprechen. Eintritt inkl. aller Sportangebote, Musik und Buffet: Erwachsene €12.00 Euro, Kinder € 8.00.- Wir wünschen allen viel Spaß!

### Ausdauer-Challenge

Ab dem 24.07.2024 startet im Fitnessbereich eine neue Ausdauer-Challenge. Der Racket Inn Iron Man. Es gibt eine leichte und eine schwere Variante, bei der du in 6 Wochen in unserem Ausdauerbereich fleißig Kilometer sammeln musst. Weiteres dazu im Fitnessbereich an der Infowand. Du kannst jederzeit starten. Trage dich gerne in die Teilnehmerliste ein.

### Unser Trainerteam

Ab Juli heißen wir unsere neuen Trainer Miriam und Marvin herzlichst willkommen. Miriam ist an drei Vormittagen auf der Fläche für euch da. Marvin am Freitagabend. Nach einer Einarbeitungsphase soll Marvin noch mehr Tage übernehmen. Wir freuen uns sehr über die neue Unterstützung.

### Dr. Augustin

Der nächste Termin für die Sprechstunde bei Dr. Augustin findet am Dienstag, den 20.08.2024 von 17-19 Uhr statt. Anmeldung an der Rezeption.

### Ernährungsseminar

Lena hat für dich im Juli ein neues Ernährungsseminar vorbereitet. Am Mittwoch, den 31.07.2024 um 19.00 Uhr mit dem Thema: „Raus aus der Heißhungerfalle!“ Dort erfährst du unter anderem: Welche Tipps und Tricks funktionieren wirklich? Warum entsteht Heißhunger? Welche Lebensmittel können mir helfen? Anmeldung per Mail an [info@racketinn.de](mailto:info@racketinn.de) oder im Fitnessbereich.

### Abnehm Challenge

Am 09.09.2024 geht es wieder in eine neue Runde unserer erfolgreichen Abnehm-Challenge. Die letzten Gewinner haben über 20 Kg abgenommen! Hast du Lust den Herbst zu nutzen um endlich etwas zu verändern? Zu gewinnen gibt es unter anderem eine Hotelübernachtung im Doppelzimmer & Geldpreise. Mit Unterstützung aus dem Trainerteam mach das Abnehmen in einer Challenge Spaß und es funktioniert! Im Fitnessbereich gibt es eine Teilnehmerliste, Start ist Montag der 9. September um 19.00 Uhr. Viel Erfolg