

INFORMATION

TENNISABTEILUNG

Ja 'Hi fbj YfY]b'GW k UbX °

Information 1995

Inhalt

Grußwort 1995 von Horst!	3
Auch wenn Sie kein Schriftsteller sind	4
Gesucht wird	5

Information 1995

Grußwort 199

Information 1995

Auch wenn Sie kein Schriftsteller sind ...

D]Y þbZcÍ a " WkY _Y]bYf j cb i bg missen. Ein Tennisverein braucht nun einmal eine Zeitschrift, in der die Mitglieder ihr Herz ausschütten und alles Wissenswerte über



Informatio

Information 1995

Der Platz- und Hallenwart informiert

Information

Information 1995

Am 23. Februar war Weiberfastnacht

Nichtrdtaamt

Information

Information 1995

Information 1995

10 Top-Tipps für Hobby-Tennisspieler/innen

1. Aufwärmen (10Minuten)
Vor jedem Training und jedem Match:
Aufwärmen, um Verletzungen vorzubeugen
 - * 5 Minuten Laufübungen (Kniehebelauf, Seitgalopp, Hopslerlauf usw.)
 - * 5 Minuten Stretching
- 2.

Informnatin 1995