

Einladung zur Veranstaltung

"Tennis – Der gesündeste Sport der Welt"

Liebe Freunde und Sportbegeisterte,

der Tennisclub Kirchberg engagiert sich langfristig für die Förderung von Gesundheit durch Bewegung und plant verschiedene Aktivitäten, die euch in eurer Fitness und Motivation unterstützen sollen.

Wir laden euch herzlich zu einer besonderen Veranstaltung ein, die ganz den zahlreichen gesundheitlichen Vorteilen des Tennisspiels gewidmet ist

Datum: Samstag, 30. November

Zeit: 19:00 Uhr

Ort: Gasthof Kalteis

Entdeckt, wie das Tennisspielen nicht nur eure körperliche Fitness verbessert, sondern auch das soziale und mentale Wohlbefinden positiv beeinflusst.

Euch erwarten zwei spannende Vorträge über die positiven Effekte dieses Sports:

- **Karl Grassmann (Präsident Tennisclub Kirchberg):**

Bericht und Erkenntnisse einer Internationalen Studie zur nachweislich lebensverlängernden Wirkung des Tennissports.

Wie kann ich als Tennisspieler meine Gesundheit zusätzlich steigern?

- **Matteo Krippel (Personal Trainer / Firma Vitanamics®)**

Bewegung und Ernährung

Wie kann ich neben dem Tennissport meine Gesundheit ganzheitlich fördern?

Wir freuen uns darauf, mit euch gemeinsam einen inspirierenden Abend zu verbringen!

Karl Grassmann und Peter Krippel