



RACKET INN  
SPORTHOTEL



KÖNIGSKINDERWEG 200 / 22457 HAMBURG / TEL: 040 5598790  
FAX: 040 5500268 / INFO@RACKETINN.DE / WWW.RACKETINN.DE

JAN. 2024



Lena

Liebe Mitglieder,  
alles Gute für das neue Jahr 2024. Es wird spannend zu sehen was wir gemeinsam sportlich erreichen werden. Ich freu mich drauf euch bei allem zur Seite zu stehen. Gemeinsam werden wir gute Fortschritte machen. Erstmal möchte ich mich bei euch bedanken, vor allem für die Unterstützung bei meiner Masterarbeit im letzten Jahr, denn ich habe meinen Master of Arts erfolgreich mit einer sehr guten Note bestanden! Habt Ihr euch für das neue Jahr viel vorgenommen ? Ich hoffe es doch! Eure Lena

## ZUCKERSEMINAR

Nur noch 2 freie Plätze! Du hast dir im neuen Jahr vorgenommen auf (unnötigen) Zucker zu verzichten oder möchtest einfach mehr über die gesundheitlichen Auswirkungen lernen? Erfahre mehr darüber in welchen Lebensmitteln sich Zucker versteckt und wie du darauf am besten verzichtest. Das Zuckerseminar (ca 90 Minuten) beginnt am 17. Jan. 2024 um 19.00 Uhr. Anmelden könnt Ihr euch bis zum 16. Jan. 2024 Die Kosten belaufen sich auf € 10.00 pro Person. Für weitere Infos meldet euch gerne im Fitnessbereich.

## DR. AUGUSTIN

Unser langjähriges Mitglied Dr Augustin (Orthopäde) bietet in diesem Jahr einmal monatlich eine Sprechstunde von 17.00 Uhr bis 19.00 Uhr an. Wir freuen uns sehr darauf, dass wir ihn wieder im Racket Inn Team haben ! Melde dich für einen Termin an der Rezeption an! Die erste Sprechstunde ist am Dienstag, den 16.1.2024 und findet fortlaufend jeden zweiten Dienstag im Monat statt.

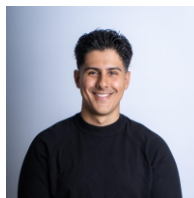
## FRÜHSTÜCK / SOFTBALL

Wir haben uns für das neue Jahr einige neue Aktionen überlegt und die erste findet am Samstag, den 27.1.2024 statt. Ab 10.00 Uhr laden wir dich(+Familie/Freunde) zum Frühstück bei uns im Restaurant für € 12.00 pro Person ein. Anschließend spielen wir um 12.00 Uhr gemeinsam Softball in der Tennishalle. Softball haben wir schon einmal angeboten mit viel Erfolg. Egal, ob Anfänger/in oder schon etwas Erfahrung. Jeder ist herzlich willkommen. Teilnehmer beim Softball sind auf 16 bis 20 begrenzt. Anmeldung an der Rezeption. Viel Spaß!

## 2. ABNEHM-CHALLENGE 3.0

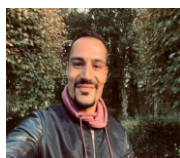
Das neue Jahr beginnt und viele haben sich das Ziel gesetzt möglichst ihr Gewicht zu reduzieren. Wir können diesen Wunsch unterstützen, indem wir dich bei unserer Abnehmchallenge mit machen lassen. Am Montag den 8. Jan ist um 19.00 Uhr das Einwiegen bei Lena im Fitnessbereich. Die dritte Challenge startet also schon am Montag. Wenn Du Interesse hast, dann sei schnell - es sind nur noch fünf Plätze frei! Zu gewinnen gibt es eine Hotelübernachtung mit Frühstück und Geldgewinne. Anmeldung per E-Mail unter [info@racketinn.de](mailto:info@racketinn.de)

## ICH BIN KEVIN



Moin, ich bin Kevin und Teil des neuen Teams von Lena ! Ich freue mich riesig, euch dienstags und donnerstags bei eurem Training zu unterstützen. Wenn Ihr schnell eure Ziele erreichen wollt dann seid Ihr bei mir genau richtig. Bei mir darf auch der Humor nicht zu kurz kommen denn ein Lächeln verbrennt schließlich auch Kalorien.

## ICH BIN ÜMIT



Hallo, ich bin Ümit, 35 Jahre alt und mit ganzer Leidenschaft Fitness Trainer. Fitness hält uns alle jung und gesund. Das werde ich euch beweisen wenn Ihr bei mir im Training seid. Ich freue mich das Racket Inn (Lena) unterstützen zu können und freue mich auf das erste Training mit euch. Bis bald, Ümit



HAPPY NEW YEAR