

Nieuwsbulletin augustus 2015

Happy Harten Hour

Hierbij wil ik jullie uitnodigen voor het **Happy Harten Hour**. Dit wordt gehouden op zaterdag **29 augustus** van 17.00 uur tot ca. 18.00 uur.

Tijdens deze bijeenkomst wordt ons nieuwe logo officieel ten doop gehouden. De maker van dit nieuwe logo Ineke van den Abeelen gaat dan om 17.15 uur de nieuwe Hartenvlag hijsen. Daarna drinken we samen een glaasje en eten een bitterbal. Eerste consumptie gratis. Daarna alle consumpties € 1,-

Komt allen naar deze 1e Happy Hour!

Wim Rohaan

Tennis in de hitte? Lees dit

De komende dagen wordt het flink warm in Nederland, er wordt zelfs gesproken over een hittegolf. Ook op de tennisbaan moet je daar rekening mee houden. De hittegolf is al begonnen en de temperaturen stijgen boven de 30 graden.

Het is verstandig om hier goed rekening te houden. Het belangrijkste is dat je goed luistert naar je eigen lichaam en dat je niet de baan opgaat als je je niet goed voelt. Drink voldoende water, smeer je goed in tegen de zon, draag lichte kleuren, draag "ademende polo's" en draag een pet.

Het veiligste is om te gaan tennissen, als de zon onder is. En ga niet tennissen op de heetste uren van 12.00 -16.00 uur.

Nog een mooie zomer gewenst.