

OldStars tafeltennis



Fit en scherp blijven

Sociaal actief

Met OldStars *tafeltennis*

Opening
met Bettine
Vriesekoop

Heb je jarenlang getafeltennist, speelde je het soms op de camping of ben je gewoon benieuwd hoe leuk tafeltennis is? Dan hebben we goed nieuws! OldStars *tafeltennis* wordt vanaf 7 oktober 2020 georganiseerd bij LTTC de Toekomst. Iedereen is welkom.

1. Fit en scherp blijven

Bij OldStars *tafeltennis* bestaat de training uit een warming-up en verschillende beweegvormen. Tafeltennis is een onderdeel van de training. Zo werk je via tafeltennis aan een betere balans en conditie!

2. Sociaal actief

Naast bewegen staat bij OldStars *tafeltennis* ook het ontmoeten en sociaal contact centraal. Ontmoet nieuwe mensen onder het genot van een kopje koffie!

3. Met professionele begeleiding

De trainingen zijn met professionele begeleiding van een trainer die werkt met het Athletic Skills Model (ASM). Dit verbetert de vaardigheid van bewegen op een veelzijdige en laagdrempelige wijze. Het ASM bevat vaardigheden afkomstig uit allerlei verschillende sporten, spelvormen en activiteiten.

4. Wat kan je verwachten bij OldStars *tafeltennis*?

- ✓ Inloop met koffie/thee
- ✓ Aan de slag met OldStars *tafeltennis*
- ✓ OldStars warming-up en beweegvormen
- ✓ Gezellige afsluiting met elkaar

Kom ook mee doen met de kick-off op woensdagochtend 7 oktober 2020 onder leiding van Bettine Vriesekoop.

Waar: Jan Wissinkhal, Runmolenlaan 17, 7241 VE Lochem

Tijd: Woensdag 7 oktober 10:00 inloop - 12:00 einde. Na de kick-off op 7 oktober begint het programma op woensdagochtenden van 10.00 - 12.00 uur.

Aanmelden en info: oldstars@littcde toekomst.nl / Henk Franssen 06-28100583

