

# Er du over 60 år? Vil du udfordre og træne fysikken og hjernen? Så prøv bordtennis!

Vil du holde fysikken og hjernen i form, og forbedre balance og reaktions-evne, mens du har det sjovt i et hyggeligt fællesskab? Så prøv bordtennis for folk over 60 år hos Rønde Bordtennis Klub. Bordtennis sætter ikke bare konditionen på prøve, men påvirker og styrker mange steder i kroppen og hjernen hver gang, du spiller. Spillet træner reaktionsevne og balance samt styrker musklerne.

Bordtennis er derfor en velegnet mulighed for at få motioneret både fysikken og det mentale, når man har passeret de 60 år og kroppen måske ikke helt kan det, som den kunne engang.

Alle seniorer over 60 år, kan være med på tværs af form, ambitioner og tid-

ligere erfaringer med bordtennis, da spillet varieres i tempo og intensitet. Det sociale fællesskab er altid i centrum, når vi mødes rundt om bordtennisbordene hver onsdag fra kl. 15.30 i Rønde Idrætscenter. Der vil derfor være tid og plads til at hygge sig med en hyggelig sludder og en kop kaffe.

*Vi glæder os til at byde dig velkommen til åbent hus - til en gratis prøvetime, hvor i kan låne bat og bolde.*

**Tid:** Onsdag 12. sept. fra kl. 15.30-17.00 og herefter hver onsdag

**Sted:** Rønde Idrætscenter

**Mere information:**

Søren Melgaard

Tlf. 21 61 36 06

Mail: soren@engi.dk

## Bordtennissæsonen skydes i gang i Rønde bordtennis klub

Så er det tid til at svinge battet efter sommerpausen. Rønde bordtennis klub blænder op for en ny sæson, med start i uge 34.

### Træningstider:

|                         |  |
|-------------------------|--|
| <b>Ungdom begynder:</b> | Mandag og onsdag kl. 17:15 - 19:00                 |
| <b>Ungdom øvede:</b>    | Mandag og onsdag kl. 18:30 - 20:00                 |
| <b>Senior:</b>          | Mandag og onsdag kl. 20:00 - 22:00                 |
| <b>Senior 60+:</b>      | Onsdage kl. 15:30 - 17:00 (starter først i uge 37) |

Herudover er der træning for ALLE dem, som ikke kan få nok torsdage kl. 18-20.

**Træningssted:** Rønde idrætscenter, hal 2, Skrejrupvej 9B, 8410 Rønde. Mere information samt kontaktoplysninger findes på: [www.rbtk.dk](http://www.rbtk.dk)

Alle er velkomne - ung som gammel. Vi glæder os til at se jer.

