



# 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 reaktionsevne, mens du har det sjovt i et hyggeligt fællesskab? Så prøv bordtennis for folk over 60 år hos**

## ***LANGESKOV BORDTENNISKLUB***

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 gennem forebyggende træning.

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 tidligere erfaringer med bordtennis, da spillet varieres i tempo og intensitet.

Det sociale fællesskab er altid i centrum, når vi mødes rundt om bordtennisbordene hver MANDAG fra kl. 10-12 i mellemgangen i **Langeskov hallerne**. Der vil derfor være tid og plads til at hygge sig med en hyggelig sludder og en kop kaffe.

Første dag vi spiller er **mandag d. 11.9.23 – kl. 10**. Vi sørger for borde, bat og bolde så bare mød op.

Mere information: Torben, 40113806 [tpchristensen@gmail.com](mailto:tpchristensen@gmail.com)  
Lennart, 23384652 [ruthoglennart@stofanet.dk](mailto:ruthoglennart@stofanet.dk)

Vi glæder os til at byde dig velkommen.

## Langeskov BordTennis Klub



Det med småt:

Kontingent koster 495 kr/år – 50 kr rabat for medlemmer af ældre sagen.  
Har man mod på at spille mod andre 60+ spillere er der mulighed for at deltage i stævner.