**BORDTENNISKLUB inviterer lokale 60+’ere til åbent hus**

**Nu kan lokale seniorer holde både krop og hjerne i form med bordtennis. xx Bordtennisklub tilbyder fremover bordtennis til alle over 60 år i forbindelse med satsningen ’BAT 60+’ fra DGI Bordtennis og BordtennisDanmark.**

Er du over 60 år? Vil du gerne styrke både krop og sind på samme tid? Så er bordtennis måske lige noget for dig. Fremover tilbyder xx bordtennisklub bordtennis til alle lokale seniorer uanset niveau og tidligere erfaringer med idrætten. Træningen er tilrettelagt og tilpasset 60+’ernes dagsrytme og livsstil, og sikrer plads til hyggeligt samvær før, under og efter træningen.

”Bordtennis træner både reaktionsevne, balance og muskler. Sporten 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 længere kan holde til de mere fysisk betonede idrætter,” udtaler Gert Jørgensen fra DGI Bordtennis.

Alle kan således være med på tværs af form og ambitioner, da spillet kan varieres i tempo og intensitet. Samtidig er det sociale en stor del af spillet, og der vil blive taget godt i mod nye spillere, så du får lyst til at blive hængende og komme igen.

**Flere seniorer spiller bordtennis**

Bordtennisspillere over 60 år har de senere år strømmet til de danske klubber, hvor 60 procent flere er kommet til bare de seneste to år. Tendensen forventes at fortsætte de kommende år.

”Den seneste befolkningsprognose fra Danmarks Statistik viser, at der forventes komme over 100.000 flere 60+’ere de kommende år, og mange af disse oplever et paradigmeskifte i form af større krav og ønske om bedre fysisk formåen selv i en høj alder. Her bordtennis interessant,” fortæller Gert Jørgensen.

”Bordtennis er en fantastisk idræt, hvis man har lidt skavanker, belastninger eller skader fra gamle dage. Der er ingen kropskontakt eller stor fysisk belastning. Det betyder dog ikke, at man ikke stadig kan få masser af sved på panden, konkurrence eller fællesskab”, fortæller Ole Hückelkamp fra BordtennisDanmark

**Kom til åbent hus i uge 37**

Vil du prøve at spille bordtennis, og være en del af det nye seniorhold i xx bordtennisklub, så mød op på ADRESSE, hvor der er åbent hus xx dato, kl. xx-kl. xx Du kan selvfølgelig låne bord, bat og bold i klubben, og det er ikke nødvendigt at tilmelde sig.

Har du spørgsmål til arrangementet, er du velkommen til at kontakte KONTAKTPERSON fra BORDTENNISKLUB/IDRÆTSFORENING på tlf. XXXX XXXX eller MAILADRESSE.

’BAT 60+’ er et samarbejdsprojekt mellem DGI Bordtennis og BordtennisDanmark støttet målrettet af Veluxfonden. Formålet med projektet er at få flere seniorer over 60 år til at gribe battet og spille bordtennis i deres lokale klub. Initiativet henvender sig derfor til både begyndere, øvede og konkurrencespillere samt eksisterende og nye bordtennisklubber.

**Til pressen: Mere information om ’BAT60+’**

 - DGI Bordtennis: <https://www.dgi.dk/bordtennis/bordtennis/bat-60plus>

 - BAT60+: <https://bat60.dk/uge-37/>

 - Tilmeldte foreninger til uge37 kampagnen: <https://bat60.dk/uge-37-2019-tilmeldte-foreninger/>

 - 60+ bordtennis-foreninger i Danmark: <https://bat60.dk/find-en-klub/>

 - Billeder kan hentes fra og bruges frit: <https://bat60.dk/galleri/>

**Pressekontakt**

LOKAL KONTAKTPERSON

BORDTENNISKLUB/IDRÆTSFORENING

Tlf. XXXX XXXX

MAILADRESSE

Gert Jørgensen

BAT60+, DGI Bordtennis

Tlf. 2735 5455

gertj@bat60.dk